

今年オンラインのみの開催になりました！

NPO法人沖ヨガ協会主催 令和2年(第13回協会合宿)・NPO法人沖ヨガ協会の第12回通常総会

沖ヨガ国際キャンプ2020

日時：令和2年11月20日(金)13時受付～22日(日)13時解散

アフターコロナ 今を生きる

～沖ヨガで自分らしく。ブレない心、強い体、生活をヨガにする。～

新型コロナウイルスは社会に大きな爪痕を残しました。情報統制の中、耐乏する生活を過ごした私たちは、感染の恐怖と運動量の低下から心身ともに衰弱しました。また、他者への不信感は心にも傷を与えました。反面、このような疫禍の中で「生きている」ことを実感なさった方もたくさんおられるでしょう。

この病と共に生活するにはどうすれば良いのでしょうか。自然治癒能力と免疫力を高め、心を強くし、自他共に幸福に生きる方法はヨガ的な生活が教えてくれます。国際キャンプでは、様々な分野の講師の方々が具体的な方法を皆様に示してくださるでしょう。



	20日(金)	21日(土)	22日(日)
9:00 10:30		鈴木伸枝 三密と内観と放下を伴う 動禅ヨガ	台湾沖道瑜伽会(予定)
11:00 12:30	13時受付	山口創 教授 桜美林大学 心の免疫力を高める	石井三郎 心と身体のほぐし
14:00 15:30	珠数孝 アサナの修正法	北山佐和子 姿勢と呼吸が気分・気持ち を変化できるゾー	NPO法人沖ヨガ協会 第12回総会(正会員のみ)
16:00 17:30	見山敏 内なる声に従えば 人生がすべてうまくいく	森朝子 イギリス沖道ヨガ 自分の内側に聴くために 大事なこと ～アサナの練習を通して	
19:00 21:00	龍村修 生きている宗教の 発見について	座談会 龍村修・北山佐和子 鴻巣盛兄・森朝子	

講座詳細は随時
ホームページへ
公開いたします！

11月21日(土) 11:00~12:30

「心の免疫力を高める」

特別講演 山口創 教授 桜美林大学

日本テレビ系列「世界一うけたい授業」やNHK「チコちゃんに叱られる」をはじめ、数多くのメディアにも登場するタッチと皮膚学の権威！

皮膚に触れて心身を癒す手技は、古今東西を問わず多くの文化で行われてきた。触れることの癒し効果は、経験的には太古の昔からわかっていたが、その作用機序については最近の研究によってようやくわかってきたばかりである。

本講演ではまず、最近の研究からわかってきた、触れ合うことがもたらす心身の癒し効果について脳内ホルモンのオキシトシンの側面から最新研究について紹介したい。オキシトシンは脳では人との親密な関係や信頼関係を築く役割を果たし、末梢では心拍や血圧を低下させ、ストレスから身体を守る作用をもつ。さらに中枢で痛みを軽減し、リラックスを促す効果ももつ。最近の研究では、寿命にも関わることも示唆されている。

ところがコロナ禍で人と人が触れ合うことが制限されるようになった現在、人はどのように心身の健康を維持していくことができるだろうか。自分自身の皮膚に触れることでもオキシトシンの分泌を促すことができ、さらにマインドフルネス瞑想の要素を加えて、触れる部位に注意を集中することで、効果的なセルフタッチができる。

以上、講演では身体心理学の立場から、身体と心の関係について概説し、自分でできる効果的な癒しの方法であるセルフタッチについて紹介したい。

プロフィール

桜美林大学リベラルアーツ学群 教授、博士(人間科学) 臨床発達心理士

▶略歴 早稲田大学大学院人間科学研究科終了/聖徳大学人文学部講師を経て現職

▶著書 『手の治癒力』(草思社)、『からだの無意識の治癒力』(さくら舎) など多数

▶研究分野 親子から夫婦、高齢者に至るまで、人の健康と幸福をもたらす人間関係について研究しています。



11月20日(金) 14:00~15:30

「アサナの修正法」 珠数孝

前屈、振りり、後屈、立位など、基本的なアサナの理解と修正法(道筋)をお伝えします。ペアワークは控え、自らの意思とコントロールで実習する内容です。

プロフィール

1973年 大阪のヨガ道場かたの健康会館に生まれ、両親の実践する沖ヨガに触れながら育つ。

建設関連メーカー勤務を経て、「働く力を応援する」ことを基本理念としたヨガ教室「生活ヨガ研究所」立ち上げる。

アウトドアでのヨガを推進し、リバーサイドヨガやアウトドアヨガ祭りなどヨガイベントを主催している。

YAI(ヨガアライアンスインディア)認定ヨガインストラクター

◆ 生活ヨガ研究所 公式サイト ◆

<http://seikatuyoga.com/>



11月20日(金) 16:00~17:30

「内なる声に従えば人生がすべてうまくいく」

見山敏



私の人生の最大の財産、それは社会人第一歩の時に陥った難病。病院を転々としたが、一向に良ならず、処方される薬を飲み続け、その副作用で最悪の状態に。わらをもすがる思いでたどり着いたのが、三島の沖ヨガ道場。決死の思いで、25日間の断食修行を申し込む。待ちに待った初めての個人面談で「先生、私の病気、どうすれば治るでしょう？」それに対して先生の衝撃の一言！後は講演会場で。

プロフィール

ソファイビジョン研究所 代表・昭和24年7月26日生まれ／愛媛大学工学部卒

著述家／講演家／モチベーター・講座内容は次の通り。/楽笑ヨガ主宰/Sinkui幸福学・ごきげん気功(春夏秋冬)・心のトリセツ「マインドマネジメント講座」

OMRON(株)在職中に難病のどん底体験をし、沖ヨガとの出会いによりよみがえる。その経験とビジネス体験をもとに、独自の成功哲学・生命哲学を生み出し、自己啓発と人間関係に関する著書と講演・研修などを通じて多くの人に希望と勇気とよみがえりの力を与える。著名になった多くの独立起業家から、メンターとして慕われている。講演回数は述べ1700回を越える。著書も37冊以上。

●自己PR

私の講演は、会場全体が爆笑の渦。圧倒的に女性に支持されています。講演終了後「あっと言う間の2時間でした」「こんなに笑ったの、初めてです」「化粧がくずれて困りました」等々の声をいただいています。一言で私のことを紹介するとすれば「能力開発コメディアン」

●見山敏のオフィシャルホームページ <http://www.sophiavision.jp/>

●動画サイト「YOU-tube」にて見山敏のノウハウを惜しみなく公開しています。

見山敏チャンネル <https://www.youtube.com/watch?v=Qta8mvC4Orw&t=47s>

見山敏ソファイビジョンチャンネル <https://www.youtube.com/watch?v=lmWfeyztY9o&t=92s>

11月20日(金) 19:00~21:00

「生きている宗教の発見について」

龍村修



沖先生の絶筆本である「生きている宗教の発見」は、沖先生の叡智の凝縮された内容であり、沖ヨガを学ぶ者にとって、最重要な著書です。内容が深く、自己のヨガ体験が精神的にも深まっていなくて内容がわかりにくくかもしれません。何度か読むとだんだん理解が進みます。この講座では、「生きている」や「宗教の発見」の意味や前書きの内容に触れて解説します。

プロフィール

NPO法人沖ヨガ協会理事長。龍村ヨガ研究所 所長。NPO法人日本YOGA連盟 副理事長。

国際総合生活ヨガ研修会 主宰 1948年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。

学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。以後、導師に同行し世界10数カ国以上でヨガ指導経験を持つ。

1985年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て1994年独立。龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。

著書：77の基本ポーズで分かる 龍村式ヨガレッスン(日貿出版社)・生き方としてのヨガ(日貿出版社)・龍村式 指ヨガ健康法(日貿出版社)・眼ヨガ(日貿出版社)など多数出版

◆ 龍村ヨガ研究所 公式サイト ◆

<http://www.tatsumura-yoga.com/>

11月21日(土) 9:00~10:30 「三密と内観と放下を伴う動禅ヨガ」

鈴木伸枝

日本には奈良時代から「瑜伽（ヨガ）」があり、もともとは、フィットネスや、エクササイズではなく、真言密教の悟りをひらくための冥想行法としてヨガは日本に伝わったのです。

「冥」の字には広く深くという意味があります。

冥想行法とは、広く深くものごとを観て、囚われ、こだわり、偏りから自分を解放し、真実を観る力を身につける練習です。



体を動かすこと、呼吸をすること、内観すること、を分けて考えず、「心」「氣」「体」を統一させ、自らを把握し命を輝かせるヨガ実践していきましょう。

プロフィール

東京・北参道にてパーソナルヨガスタジオを運営。

全国のイベント出演、大学や専門学校のヨガカリキュラムの作成、メディアの記事監修など、活動は多岐にわたる。指導者養成コース講師を担当し、1000人以上のヨガインストラクター輩出実績がある。沖ヨガに出会い「自分を生かすYOGA」をモットーに、心と体双方の健康を目指し、ひとりひとりが自らの命を生き活きと輝かせて生きていくサポートを ヨガを通して行うことをライフワークとしている。

◆HP◆ <https://www.nobuestyle.com/yogastudio>

◆Instagram◆ <https://www.instagram.com/nobue.style/>

11月21日(土) 14:00~15:30 「姿勢と呼吸が気分・ 気持ちを变化できるゾー」 北山佐和子

体の型、姿勢、態度、振る舞いなど各自の癖に気付き、各呼吸法を応用すると、気分や気持ちなど感情を变化させ感情コントロールしやすくなります。例えば～不安が続く時、不快な気分の時、怒りやすい時など、15種類の具体例に合わせて各呼吸法を体感してゆきます。

プロフィール

1952年生まれ・辰年・双子座・血液型はA型。三島・沢地のヨガ道場に、大学一年18歳の夏休みに入門・沖ヨガとご縁歴50年目。名古屋市内～産婦人科二件でマタニティヨガ、不妊ヨガ指導、メンタルヨガ、朝日カルチャーセンター他など。自宅アシュラムでの、◎会員のみ120分ヨガクラス、◎90分予約制プライベートレッスン(妊婦・産後・不妊・交通事故の後遺症、術後、難病の方・整体師・実業家など)◎プチ断食(2泊3日)合宿を定期的に行う。某国立大学精神科(解放病棟)の医師・患者の方々に月一回無料ボランティアヨガ5年指導。現在、NPO沖ヨガ協会中部の有償ボランティア活動として、月一回メンタルクリニック(精神科)の患者にメンタルヨガ指導は7年目継続中。

著書【ヨガの気持ちで自然流育児】農文協出版。【恋する女神になるヨガ】日貿出版。

【妊活ファミリー沖ヨガ】電子書籍、メデカル出版。など～他二冊。



11月21日(金) 16:00~17:30
「自分の内側に聴くために大事なこと
～アサナの練習を通して」

森朝子



自分が自分にヨガ指導をするようになりましょう。私が体験的に確認している、いくつかの重要なテクニックを個々に試していただきます。

- 自分の身体に課す刺激の強度
- 呼吸との関連、静の瞬間
- 身体の軸と体重のかけ方（丹田との関係）
- バンダ（丹田との関係）などです。

その都度質問を受けながらすすめます。どんどん、意識を働かせてください。

プロフィール

1954年岡山県生まれ。お茶の水女子大学（地理学科）大阪大学（数学科）卒。学生時代に沖正弘導師の本を読み体験、1年教職を務めた後1980-1984年、静岡県三島市の沖ヨガ修道場にて、住み込み奉仕生・研修生として、沖導師の下ヨガを学ぶ。沖導師の提案により、イギリスで新たに設立されたチャリティー団体（日本のNPOに相当）Okido Natural Health Education Trust Ltdで働くため、1984年渡英。以来、この法人の下で沖ヨガ活動を続けて現在にいたる。オランダ・ラーレン道場、ベルギー・ISSへは毎年出張指導している。日本では一時帰国の際、セミナーを開催。オンライン・レッスン、ブログでも発信し、フェイスブックページ「Okido Yoga Gathering」を主催。いずれも沖道ヨガを学ぶ人達の国際的交流を目指す。3男1女の母。イギリスで最大のヨガ会員組織である、ブリティッシュ・ウィール・オヴ・ヨガ（The British Wheel Of Yoga）のヨガ教師の免状を有す。

イギリス沖道ヨガのホームページ：

<https://www.okidoyoga.org.uk/>（日本語でのブログページ有）

11月22日(土) 11:00~12:30
「心と身体のはぐし」
石井三郎



楽な身体の修正法

- ・脚の異常
- ・腰の異常
- ・首の異常
- ・アサナを行じるときに生じる痛みの減少方法

心の癖の修正法

- ・心の癖が人生を決める
- ・心の癖の成り立ち
- ・心の癖を知る（冥想）
- ・心の修正マントラ（念仏）

プロフィール

昭和19年生まれ。東京都出身。NPO法人沖ヨガ協会理事。50年前から禅、念仏、催眠、断食、操体法、ハタヨガ等を探求する。昭和52年夫婦で沖ヨガ道場入門、沖正弘導師に師事した後、東京神田にファミリーヨガスクールを創設。教室合宿断食指導とも40年。国内はもとより台湾、ブラジル、オーストラリア、米国等海外での指導も多くネットワークが形成されている。

2020年 沖ヨガ国際キャンプオンライン参加申込について

参加献金

- 90分クラス 1講座 3,000円
- 120分クラス (龍村修 生きている宗教の発見について・座談会) 1講座 4,000円
- まとめてお申込みは下記の料金表をご覧ください。

参加期間	20夕	21日朝	22日夕	22日朝	早割 11/6迄	正規	学割
20日午後	3講座				¥9,000	¥10,000	¥3,000
21日午前		2講座			¥5,000	¥6,000	¥2,000
21日午後			3講座		¥9,000	¥10,000	¥3,000
22日午前				2講座	¥5,000	¥6,000	¥2,000

① オンライン参加はインターネット申込フォームからのみ、お申込みいただけます。

<https://bit.ly/2GGGNSR> (右のQRコードでアクセス可)



※インターネット申込みフォームよりお申込みいただくと、自動返信メールよりすぐに返信があります。
返信がない場合は、メールアドレスの入力に誤りがありますので、再入力をお願い致します。

※携帯メールの場合は、gmail.comからのメールおよび、no-reply@zoom.usからのメールが届くように拒否設定を変更してください。拒否設定が不明の場合には、携帯メールではないパソコンメールを記述してください。

② 上記の表より、参加講座分の参加献金のご寄付をお願い致します。

下記口座へ事前にお振込みください。

ゆうちょ銀行 00980-6-4151

名義：NPO法人沖ヨガ協会

★欠席なされた場合、一旦振り込まれた寄付金はお返することはできません。

次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の寄付金としてご利用していただけます。ご連絡の上ご相談ください。

★受領書は保管してください。

※寄付で運営していくNPOのあり方として、参加費ではなくご寄付のお願いをしております。

どうかご理解、ご協力をお願いします。総会議案書への匿名希望者は申込み記入欄「寄付金匿名」に印をつけてください

申し込み期限 ※変更になりました。

申込締切：11月18日(水) 早割：11月6日(金)

オンライン参加について

zoomを使用してオンライン開催いたします。

- 1) お申込み完了者には、11月19日(木)までにzoomの登録用URLをお送りしますので、届き次第ご登録ください。
- 2) 登録後発行されるURLで待機室に入室できます。
- 3) お振込み・参加希望日の確認のとれた方に入室許可をします。
- 4) 各講座、待機室には、10分前から入室できます。zoomに慣れない方は早めに入出し接続のチェックをお願い致します。
- 5) オーディオに参加の欄は、「インターネットを使用した通話」を選択してください。こちらを選択しないと会場の音声聞こえません。
- 6) ご自身のマイクはミュートにしてあります。質問など、発言をしたい方はミュートを解除してください。
- 7) ご自身を映すカメラはオンに設定してあります。顔を出したくない方はオフに切り替えてください。

※注意※

- ◆ 携帯メールの場合は、gmail.comからのメールおよび、no-reply@zoom.usからのメールが届くように拒否設定を変更してください。拒否設定がわからない場合には、なるべく携帯メールではないパソコンメールを記述してください。
- ◆ 申込後に確認メールが届かない方は、メールアドレスが間違っている可能性があります。再度お申込みください。
- ◆ 初めてzoomをご利用する方は、事前にご使用される端末にzoomのアプリ（zoom Cloud Meetings）をダウンロードをしてください。
https://zoom.us/download#client_4meeting
パソコンの場合は「ミーティング用Zoomクライアント」をクリックしてください。
- ◆ zoomを既にお持ちの方は、アプリケーションを最新版バージョン5)に更新してください。古いものだとうまく接続できないことがあります。
- ◆ 音声・画質に関しては、各家庭のインターネット回線状況にも左右されますのでご了承ください。
- ◆ 事前に接続テストをご希望の方はkyoukai@okiyoga.comまでご連絡ください