

バガヴァッド・ギーターなど・・・

知ること、読むこともまたヨガです。

ヨガである日々を日、一日一日と歩むために、ハタ・ヨガ（身心を整える体操のヨガ）はもちろん、瞑想のヨガ、学習のヨガ、放棄のヨガ、祈りのヨガと時間の流れと共に起こるヨガをインテグラル（総合的）に行なうのが、ここ、トリャンバカム・ヨガ・センターのヨガです。

さまざまなヨガの時間は、流れに乗るように、乗り物で運ばれるように皆さんの心を穏やかに広く開かれた状態へとシフトするでしょう。定期的な継続のヨーガタイムとお向き合いになりますように。

日常生活は忙しさという夢中の熱から荒々しく激しくなりがち。緊張の連続から心は萎縮します。幸福と健やかさへの祈りはいつの時代も同じでした。

ヨガやキールタンで身体を和らげ、精神性へ意識を傾ける 日常にはない時間です。安らぎは力となって叡智となってみなさんの生活に棲むでしょう。これが総合的なヨガが古くから大切にされてきた理由です。



成瀬貴良(なるせきよし)

東京都出身。東洋大学インド哲学科卒。ヨガサンガティ主宰。ヨガ・ライフ・ソサエティ(YLS)専任講師。
1970年代よりヨガを学び、インド・リシケーシのシヴァーナダ・アーシュラムに度々滞在し研鑽を積む。田原豊道氏、西山登志正氏、藤田鳳子氏、佐保田鶴治氏らに師事。
著書『いまに生きるインドの叡智』『シヴァーナダ・ヨーガ』『ヨーガ事典』『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー前篇・後篇』。



Y. L. S. 狛江校
トリャンバカム・ヨーガ・センター
主宰: 早野智子(はやのともこ)

成瀬貴良氏に師事。実習とヨガ哲学が一つになったヨガを伝える発信点(センター)として2004年狛江市に当校開設。2008年ヨガ・ライフ・ソサエティを立ち上げ、ヨガのやさしい哲学への導入を開きながら、伝統的なヨガ実習を継続する生活に生きた講座を企画運営し伝える。

申込み・主催:

Tryambakam Yoga Center
トリャンバカム・ヨーガ・センター

メール info@tyambakam.jp
TEL 03-5761-5442

