



いのちのお世話

すべての土地は、いのちを産み育てる力を持っています。そして人も、いのちをしっかりと支える力を自らの内に秘めています。そうした生きる力を引きだし、育てていく上で大切なことは、特別なことではなく、とても日常的なことです。土を耕し、水をやりながら野菜や木樹をお世話するのと似ています。皆様のこころとからだをよく観察をし、細かな変化に気づいて、三つのことを続けていきます。

- 一つ、いつも同じ時間、静かに自分を観察をします。
- 二つ、観察している「いま」その感覚に気づきます。
- 三つ、自然に生かされている自分という樹の存在に感謝し、まわりとの生き在り方（実り）を想像します。

こうしたお世話を続けると、ヨーガといういのちの樹は大きく育つようです。太くどっしりと登え、太陽をあげて、そよぐ風と共生できるような、こころとからだの大樹を育てましょう。

トリャンバカム・ヨーガ・センターは、土地に根ざし、皆様に広く開かれた場所、静かにゆったりとご自身と向き合える庵（いおり）です。いつも同じ時間、同じ場所に坐す、それだけでもすばらしいヨーガです。トリャンバカムとは、サンスクリット語で「真実の目を持つもの」という意味です。ヨーガで培った真実の気づきが、皆様にとって生きる力、こころの癒しとなりますように。

トリャンバカム・ヨーガ・センター
主宰 早野 智子

狛江でヨーガをお伝えし二十二年。

ここから開かれる、
健やかな幸を お祈りします。

Tryambakam
Yoga Center

狛
江

Since 2004

Tryambakam Yoga Center

トリャンバカム・ヨーガ・センター

狛江事務局 〒201-0012
東京都狛江市中和泉 2-22-10 A103
TEL/FAX: 03-5761-5442

スタジオ 〒201-0013
東京都狛江市元和泉 1-8-12 泉の森会館3階

主宰：早野 智子

mail : info@tryambakam.jp
website : www.tryambakam.jp
facebook : トリャンバカム・ヨーガ・センター



The Yoga Life Society