

1 静謐な空間の本堂でタダサナ。2 ヨガをした後の坐禅は、より深く集中できる。3 寺ヨガ1周年を記念して用意された「寺カフェ風精進料理」。地元の無農薬野菜をふんだんに使用してつくられた。4 1595年に開山された古刹、安洞院。境内では樹齢300年を超える枝垂れ桜や、蓮の花などの自然が楽しめる。夏にはホテルが飛びこも。

曹 洞宗寺院、安洞院で隔月開催されている「お寺でヨーガ」。約1年前、地元のヨガ講師が寺院の坐禅会に参加したことが縁が始まった。「山寺の静寂、木や漆喰の温もり、お香のやさしい香りなど、ジムとは違う心地よい環境が寺院にはあるのでしょうか。ヨガの後に坐禅や法話の時間を設け、最後はお寺の座敷を開放した寺カフェで手づくりのスイーツを提供しています。カフェの時間はインストラクターへの質問や四方山話で盛り上がりますね」と副住職の横山俊顕さん。

1周年となった7回目は、ヨガの後に坐禅をし、寺カフェでは精進料理が振る舞われた。ヨガクラスは最初に笑いヨガで体内に寺のプラナを取り込んだ後、自然の音をBGMに瞑想を中心にした内容が行われた。

寺ヨガには、5歳の子どもから近所に住む80歳の檀家さんまで、老若男女問わず多くの人たちが集まる。ヨガ人口が首都圏に集中する現状をふまえて、横山さんは語る。「地方でもヨガを通して多くの人が心と体の声に耳を傾けることで、街全体が元氣になっていくと信じています」



Studio Data
安洞院
福島県福島市
山口字寺前5番地
<http://antouin.com>

寺ヨガで地方活性化

Local Yoga News

地方から世界へ

最近、パワースポットとしても注目されているお寺では、ヨガイベントが開催されている。

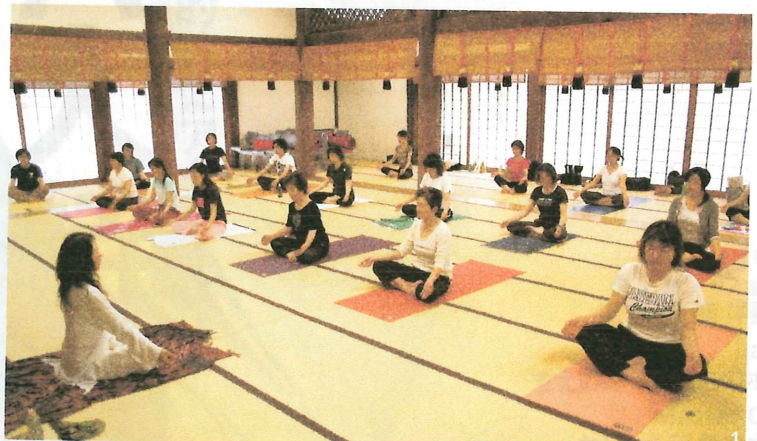
世界遺産で心身を浄化

薬師寺 / 奈良

三 重県で「堀川ヨガスクール」を主宰する、ヨガ歴25年の堀川郁子さん。ヨガ本来の心の教えや生き方を多くの人に伝えたい、と2006年から奈良・薬師寺でのヨガイベントを始めた。「奈良は仏教伝来の地。そして薬師寺には、唐から天竺(インド)へ教典を求めて旅をした玄奘三蔵(三蔵法師)様が祀られています。この地でヨガや仏教に触れることで自分を見つめ、心に安らぎをもたらしてほしい」と堀川さんは語る。

イベントでは、ヨガや瞑想で心身を落ち着かせた後、写経や僧侶による仏教講座や、仏像見学を行う。「古来、日本人の生活の中には仏教があり、私たちのDNAにはその精神が息づいていると思います。だから、日本人はお寺に行く不思議と癒されるのでしょうか。神聖な空間でヨガや仏教に触れ、集まった仲間と同じ時間を共有する。すると、感謝の心、人と人のつながり、調和が生まれます。薬師寺の中で過ごす一日すべてが、ヨガ行法になるのです」

薬師寺ヨガは、心身を浄化させ、日本人の原点に立ち戻らせてくれる。



1 参加者はアーサナ、呼吸法、そして瞑想を体験。2 カルマヨガとして、写経や僧侶による仏教講座も行われた。3 薬師寺尊像が安置されている金堂。

