

二〇二六年

ヨーガ禅

特別研修会

ヨーガとわたし
～過去・現在・未来～

9.26(土)

10:30～17:00頃
(10:00受付開始)

知恩院
和順会館

2026年のヨーガ禅特別研修会は高橋玄朴先生（筑波大学大学院ヨーガ・コース講師）、ランディープ・ラクワル先生（筑波大学教授）を特別講師にお迎えして開催します。長きにわたり、呼吸法を中心に禅やヨーガ研鑽の一道を貫く高橋先生、インドでの歩みと研究キャリアを経て大学院では珍しい正式科目としてヨーガ・コースを設立したランディープ先生。二人三脚で各地で精力的に、またオンライン上でも講義や実習に携わり、「よりよい人生の歩みを」と幅広い活動を行ってられます。日々、ヨーガと共に歩み、その精神を体現する両先生の講義と実習をご体験いただく貴重な機会です。



【変更】 高橋先生はご都合によりZoomでのオンライン講演となります。実習は筑波大学大学院での指導を担当されている赤上智子先生に会場で直接指導いただきます。それに伴い、プログラムも一部変更いたします。

定員

50名

※先着順に受付、定員になり次第締切

会費

6,000円

※昼食手配をご希望の方は6,700円

※取消手数料：9/1～9/25=会費の50%
当日=会費の100%

昼食の手配（希望者のみ）

希望される方にサンドイッチを手配いたします
(昼食費：700円)

申し込み時にお知らせのうえ、会費と昼食費を合わせてお支払いください。ウェブサイトからお申し込みの場合は、「昼食あり」と記載された申し込み画面からお申し込みください。

申込期限

2026年8月31日(月)

申込方法

- ① 公式ウェブサイト
(トップページ>ヨーガ禅行事>ヨーガ禅特別研修会)
- ② メール、電話、FAX
件名に「特別研修会」と明記の上、氏名・住所・当日の緊急連絡先、メールアドレス、昼食手配希望の有無をご連絡下さい

会費納入方法

- ① 銀行振込(ゆうちょ銀行)
01020-6-27099 宗教法人日本ヨーガ禅道院
【他行からの振込】
店名：一〇九 預金種目：当座 口座番号：0027099
- ② 日本ヨーガ禅道院 受付でのお支払い ※現金のみ

主催：宗教法人日本ヨーガ禅道院

特別講演・実習

高橋玄朴先生

(筑波大学大学院ヨーガ・コース講師)



演題：航跡

船の通った後に航跡が残る。しかし航跡は、大洋の波と混じりそのあとを知るものなどない。人の人生の歩みもそのようなものだろう。私は20歳のころに禅とヨーガに出会った。それは、たまたま『自分とは何か?』と問う勉強がテレパシーや

超能力の勉強より面白い』と聞いて、「自分とは全てである」と自答したことから始まった。84歳の今日まで、これを行い、これに答えながら歩んできた。それは、禅の道であり、ヨーガの道である。つまり、食と健康、日常の生活行動を突き動かしている自己の本体の観察(冥想かもしれない)、生きる営み=呼吸と呼吸法の追求、家族・友人その他の人間関係…。今まで歩んできた道、そして今現在の自分、これから目指すところ、を語っていきます。

東京生まれ。アジア・アフリカ語学院を卒業してから20年にわたり、若宮章嗣師の道場で内弟子として修行。師の縁もあり佐保田鶴治氏にもヨーガを学ぶ。その後、有田秀穂教授と出会い、共著を出版したことを機に各地で呼吸法、ヨーガの指導を開始。2015年より現在まで、筑波大学大学院共通科目ヨーガ・コースを非常勤講師として担当する他、2000年にエクイモ研究会を設立しその普及に努める。著書に『うつを克服する活力呼吸法』共著に『ここ一番に強くなるセロトニン呼吸法』(共に地湧社)など。

赤上智子先生



特別支援学校教師として18年間勤務し、さまざまな障害のある生徒たちと関わる。筑波大学大学院修士課程修了。修士論文のテーマは「脳性麻痺生徒における超低強度運動としての『ヨーガ』の心理効果」。現在は、児童養護施設・一時保護施設で子どもと遊ぶアルバイトをしながら、肢体不自由特別支援学校の生徒のためのヨーガに取り組むべく模索している。「自分で動くことが難しい人のためのヨーガ」「障害のある人のためのヨーガ」など「運動が難しい人のための運動」がテーマである。

合気道2段。BORN TO YOG指導者。RYT500取得。インド政府公認ヨガ指導者。

ランディープ・ラクワル先生

(筑波大学教授)



演題：ヨーガと教育

～高橋先生や大学院生と歩んだ10年～

人の成長と発展を促し、よい価値観を育み、社会に貢献し国と自分自身の未来を形作ることもできる人間を育成するにはどうしたらいいのか?人を育てるにはコミュニティが必要であり、学生を指導するには大学が必要ですが、そのコミュニティは「大学院一般教育コース(GGEC)」プログラムのコースの一つの形で表れています。私は幸運にもその現場にほぼ創設当初から参加しており、私自身の日本での30年にわたる歩みの中で、玄朴先生との出会いも含め、「禅」と「ヨーガ」、そして「教育」がいかに結びついていったのかを語ります。ヨーガを単なるポーズではなく「自らの義務を果たすための行動(カルマ・ヨガ)」として教育に取り入れることで、学生たちが人生の旅路において問題を解決していく力を育てることを目指したその軌跡、そして今後の展望をお話します。

インド・デリー生まれ。デリー大学卒業後、パンナガル農業技術大学にて修士号(植物病理学)を取得。1993年に来日し、茨城大学大学院博士課程等を経て農学博士号を取得。農水省系研究所などに研究員として勤務した後、筑波大学に着任。現在、同大学体育系教授。専門は農学を基盤としたスポーツ科学、医学、環境科学など多分野にわたる研究に従事。2015年より「つくば国際スポーツアカデミー(TIAS)」教授を兼務。高橋玄朴師と連携し、日本初の大学院正式科目「ヨーガ・コース」を立ち上げるほか、福島県飯館村での放射線調査活動にも従事。発表論文は500本を超える。

変更後のプログラム

10:30～10:50 開会式
11:00～12:00 特別講演(高橋先生／オンライン)
12:00～13:00 特別実習(赤上先生)
13:00～13:45 休憩(昼食・各自持参)
13:45～14:00 集合写真撮影

14:00～15:00 特別講演(ラクワル先生)
15:00～15:10 休憩
15:10～16:40 ヨーガ行法実習
16:50～17:00 閉会式

会場

知恩院 和順会館



〒605-0062
京都市東山区林下町400-2
TEL 075-205-5013

留意事項

- ・払込金受取書を以て領収書に代えます。
- ・後日配信はありません。
- ・感染症の流行や、災害による公共交通機関の運休等が発生した場合には、急遽の中止や開催形態の変更を行うことがあります。
- ・ヨーガマットまたはバスタオルをご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。会場には更衣室をご用意します。

主催・申し込み・問い合わせ

日本ヨーガ禅道院

京都市伏見区桃山南大島町70-25

TEL: 075-621-3831 (9:30～17:30)
FAX: 075-621-3839
E-mail: info@yoga-zen.org
URL: https://yoga-zen.org/

