

	<p style="text-align: right;"><b>株式会社 ぜん</b>  東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル 3階  Tel:03-6409-6500 Fax:03-6409-6506</p>
--	---

プレスリリース カテゴリー: イベント開催

2016年 8月発信

報道関係者各位

## **史上初特別対談** **【Chuck Miller ×山下良道 How to Deal with Your Mind】** **-マインドへの向き合い方-**

瞑想の秋  
 ～恵心僧都源信 1000 年御遠忌～  
 豊富な経験と実績、プラクティスを長年積み重ね続けてきた二人のマスターによる  
 瞑想、マインドフルネス、ヨガについてのスペシャル対談。

”マインドフルネス”。あなたはその言葉の意味を理解していますか？現代の”マインドフルネス”はもともと”正念”という言葉で日本の文化に存在し、人々の生活に根付いていました。しかし近年西洋の言葉に置き換えられ、”マインドフルネス”として逆輸入されたために、私たちはその本質を忘れ、理解が散漫しがちです。八支則（アシュタンガ）と仏道の土壌で長年マインドと向き合ってきた二人の視点から”マインドフルネス”を振り返りましょう。



世界で活躍する一法庵の山下良道先生と上級アシュタンヨガ指導者のチャックミラー先生。

開山以来 1200 年の歴史を持つ日本三大不動の一つ目黒不動尊 瀧泉寺。

観法（瞑想）を修め、著作「往生要集」によっ日本文化に大きな足跡をのこした

「恵心僧都源信 1000 年御遠忌」という記念の年にあたる今年。

都内有数の境内案内を通して日本文化と日本に伝わるインドや仏教に触れ、湧き水と樹木の緑の中、書院大広間で、それぞれの豊富な経験と実績、プラクティスを長年積み重ね続けてきた二人のマスターによる瞑想、マインドフルネス、ヨガについてのスペシャル対談。

### 【開催概要】

イベント名：瞑想の秋特別対談

**【Chuck Miller ×山下良道 How to Deal with Your Mind -マインドへの向き合い方-】**

日時：9月16日（金）16:00-19:00

会場：目黒不動尊 書院

対象：一般

定員：150名

参加費：3000円 当日受付払い3500円

(Yoga Gives Backに一部寄付します)

申込・詳細：<http://www.bodymindspiritresearchlab.com/?p=16059>

<Chuck Miller (チャック・ミラー) >

上級アシュタンガヨガ指導者/yogaworks創始者

1971年よりヨーガを始め、シュリ・K・パタビジョイス、BKSアイアンガーに師事。

1988年3月にカリフォルニア州・サンタモニカで、後に全米初のヨガスタジオチェーンとなるスタジオ「[YogaWorks](#)」をオープンしアシュタンガヨガの指導を始める。2005年5月にスタジオ経営から退陣し、現在は旅をしながら指導にあたる。ダイナミックなプラクティス実践と奥深い哲学システムの両側面からホリスティックに説くユニークでヨガの深い理解に基づいた指導スタイルは世界中にファンが多く、愛され続けている。

<山下良道>

(一法庵主/ワンドルマ仏教僧/"青空としてのわたし"著者)

スタンマチャーラ比丘。1956年東京都生まれ。鎌倉一法庵住職。東京外語大学仏語科卒業後、曹洞宗僧侶となる。1988年、アメリカのヴァレー禅堂で布教、のち京都曹洞禅センター、溪声禅堂にて坐禅指導を行う。2001年ミャンマーのパオ森林僧院にてテラワダ比丘となり、日本人として初めてパオ瞑想メソッドを修了。現在は鎌倉一法庵を拠点として、日本各地、インド、台湾、韓国などで坐禅瞑想指導を行う。現在の立場は、大乘とテラワダを統合した「ワンドルマ仏教僧」。主な著書に『本当の自分とつながる瞑想入門』、『青空としてのわたし』がある。

<目黒不動尊>

～関東最古の不動霊場～

泰叡山瀧泉寺（りゅうせんじ）天台宗の寺院。

慈覚大師円仁により今から1200年あまり前の大同3年（西暦808年）に開山。

東急目黒線不動前駅の近くにある目黒不動尊は、古くから浅草の浅草寺と並んで東京の庶民信仰の中心。

関東ではもっとも古い不動霊場であり、熊本の木原不動尊、千葉の成田不動尊と併せて日本三大不動の一つにあげられる。

江都五色不動の一つでもあり、五行思想の五色（黒・白・赤・黄・青）にまつわる不動尊は、五眼不動とも呼ばれ、

江戸幕府3代将軍・徳川家光公が天海大僧正の建言により、

江戸府内から5箇所の不動尊を選び、天下太平を祈願したことに由来する。

<Yoga Gives Back>

ヨガギブスバック（2007年ロサンゼルスで生まれた非営利組織）は、

ヨガに出会い、心身ともに豊かになる経験に恵まれる私たちが、

ヨガの発祥地インドで貧困に苦しむ母親と子供たちの自立を援助することを使命としています。

現在、世界15カ国のヨガコミュニティ、ボランティアに支えられ、インドでおよそ600人の母親と子供たちを援助。

※YGBIに関する詳細は、こちらまで [www.yogagivesback.org](http://www.yogagivesback.org)（日本語あり）

<BMS R-Labとは・・>

BASIピラティス、ヨガプラス、ピラティススタイルを運営する株式会社ぜんによる、各種ワークショップ/講座/養成コース専門のスタジオです。

BMSR-LabとはBody Mind Spirit Research Labの略称で、流派に囚われない様々なスタイルのヨガやピラティス、瞑想、その他エクササイズなどを通して心と身体、精神を学び、そしてより健やかに生きる知恵を提供するスタジオです。流行講座から注目講座まで数多く取り揃え、幅広いニーズに合ったワークショップを提供しています。

<株式会社ぜんとは・・>

「ヨガ・ピラティススタジオ運営事業」と「訪問看護事業」を共に行う企業としては、日本初（2016 年 3 月現在、当社調べ）となる株式会社ぜん。関東・関西・北海道にヨガ・ピラティスの専門スタジオ全 83 店舗（2016 年 3 月現在）、関東と関西に、訪問看護ステーション19 店を運営。みなさまにヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を得ていただき、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。現在、膨大な保険料の削減、健康寿命延命のための方法として、年齢問わずに始められ高い効果が期待できることから、ヨ ガ・ピラティスの高齢者需要も高まりつつあります。病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティス、リハビリ・訪問看護クライアント様には、ヨガ・ピラティスのノウハウを生かし、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでいます。今後も、ヨガ・ラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープンを予定しています。

<p><b>&lt;概要&gt;</b> Body,Mind and Spirit Research Lab（BMS R-Lab）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ BMS R-Lab 1（ピラティススタイル五反田店併設） 東京都品川区西五反田1-25-1 KANOビル 5階</li> <li>・ BMS R-Lab 2（新設スタジオ） 東京都品川区西五反田3-6-20 いちご西五反田ビル9F</li> </ul> <p>tel : 03-6409-6504 email : info_bms@zen-jp.info 営業時間：平日9:00~19:00 土日祝9:00~19:00</p>	<p><b>&lt;会社概要&gt;</b> 【代表者】尾崎 成彦 【設立】2006年12月 【資本金】4 千500万 【事業内容】ヨガ・ピラティススタジオの運営 【URL】http://zen-jp.info/</p>
--	--

<p align="center"><b>&lt;本件に関するお問い合わせ&gt;</b> 広報担当者名 菅野真由 TEL : 03-6409-6500 FAX : 03-6409-6504 E-mail : m.kanno@zen-jp.info</p>
--