

Business Events 『Be+』 Unique Service Menu

カテゴリー

Mix

Ninja Master Workshop ～瞑想編～

分類

Japanese Culture

心の問題が取りざたされる昨今、「禅」、「マインドフルネス」や「瞑想(Meditation)」といったキーワードが、現代のビジネスシーンで注目されています。元来、日本では集中力を養うことや、自分を見つめなおす(内観)として「瞑想」は古来からおこなわれております。

本講座では江戸幕府に仕えた忍者の末裔である<江戸隠密 武蔵一族>より、世界でも有名な忍者の文化や背景、忍者の考え方を知っていただき、さらには忍者が日頃おこなうトレーニングとしての瞑想(Meditation)を中心に忍者に必要なスキルを実際に体感していただくことで、平常心、内観、リラックスなど、ビジネスシーンや生活でのヒントを得ていただきます。

金額

*消費税別

350,000円

言語

英語

実施場所

東京都内

定員

10人

所用時間

90分

*予約が必要です

戦乱の多かった12世紀～19世紀に、日本では、主に大名や藩主に仕え、他国の情報収集を行う集団がありました。後に、忍者と呼ばれる人たちです。国の存亡にかかわる情報を身をもって収集する為、様々な危険から身を守ると強靱な肉体と技、研ぎ澄まされた五感、困難に打ち勝つ強く、柔軟な(精神力)が必要でした。どうすればそれらの肉体や精神力を身につけられるのか。彼らの考え方や、修行(トレーニング)にはそのヒントは隠されています。本講座では戦国時代から今なお、その精神と身体術の修行を続け、その伝承を行っている、忍者の末裔、<江戸隠密 武蔵一族>より、忍者の文化や背景、極意を理解することで、ストレスの多いビジネスシーンや生活、現代社会を生き抜く、知恵や道が得られます。



【参加に当たって】

- ・動ける服装でお願いします。
- ・プログラム中に靴を脱ぐ場合があります。
- ・正座をする場合があります
(強制ではありません。なるべくご参加ください)
- ・プレゼント付
- ・事前振込
- ・会場費は別途がかかります。

【スケジュール例】

* 忍者装束着替え Change to a ninja outfit

- [1] 瞑想・礼 Meditation and Kujikiri
- [2] 武蔵一族 演武 Embu Dedication to our ancestors
- [3] 武蔵一族の歴史と現在の活動 What's Ninja (Lecture)
- [4] 共鳴水鏡 Ninja Philosophy
- [5] 忍具の説明 Ninja weapons (Lecture)
- [6] 手裏剣体験 syuriken weapons (Experience)
- [7] 忍者の用いた瞑想法 Ninja Meditation (Experience)
① 九字護身法 ② 呼吸法 ③ 察気術
- [8] 耳を澄まし多くのことを聞き取るトレーニング Ninja Concentration
- [9] 自己統制 Ninja Self-Control (Lecture)

提供元

合同会社こころぷろ ビジネスイベント事業 『Be+』

Contact

Business events 『Be+』 ohuchi@kokoropro.com | event.kokoropro.com