推薦文全文公開！

日本ヨーガ瞑想協会会長

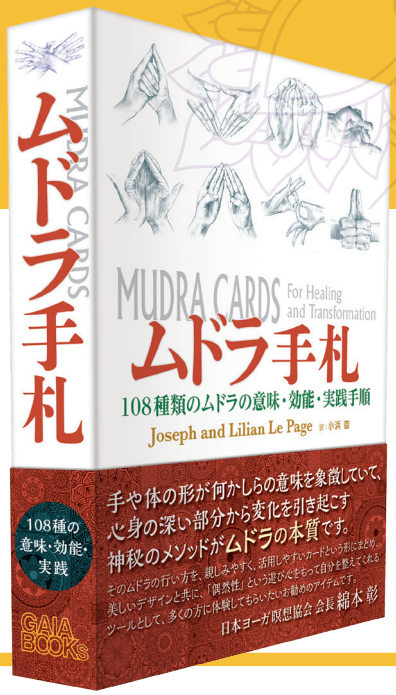
綿本 彰氏

ととのい時間 プロデューサー
一般社団法人ワークフルネス 理事
全米ヨガアライアンス500時間 ヨガ指導者トレーナー

自分を整えるツールとして、ぜひ一度チャレンジしてもらいたい素敵なアイテム。

これまで多くの文献などで、「決まり事」としてしか紹介されてこなかったヨガの奥義ムドラですが、このカードの原書となる『ムドラ全書』では、著者の圧倒的な探究によって、他に類を見ない論理的なアプローチでムドラが解説されている点に、まず驚きを隠せません。

私は普段、ムドラのことを「お遊戯」といっていますが、そういった手や体の形が何かしらの意味を象徴していて、心身の深い部分から変化を引き起こす神秘メソッドがムドラの本質です。そのムドラの行い方を、親しみやすく、活用しやすいカードという形にまとめ、美しいデザインと共に「偶然性」という遊び心をもって自分を整えてくれるこのムドラカード。



その発想やセンス、効果など、あらゆる意味合いで、ぜひ多くの方に体験してもらえたらと思うお勧めアイテムです。

綿本氏その他のプロフィール

- 日本初となるパワーヨガ専門スタジオをオープン
- ケンハラクマ氏、兄の綿本哲氏とヨガフェスタを発起
- 厚生労働省が委託する働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」で「こころを整えるリラクセーションYOGA」を指導 / 監修。
- 瞑想系 / 睡眠系 YouTuber「綿本彰オフィシャルチャンネル」