

## 和歌山県立武道館主催イベント 11月

事業名:座禅体験会

実施日時:令和6年11月3日(日)13:15~15:45

講師:人間禅 和歌山座禅会 田倉明眼(たくら みょうげん)氏

実施内容:心と身体を癒し、リラクゼーションを図る自主事業として、講師及び講師所属団体の指導の下、「姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の一つである座禅を行うことで、自身の心を落ち着かせ、向き合い、今後の生活にいかしていくこと」を目的とし、以下の内容で開催しました。

- ① 座禅の目的・効用を説明(15分)
- ② 座禅の座り方の説明(30分)
- ③ 座禅体験(20分×2回、休憩5分)

座禅に興味のある方へ、体験できる場所と時間を提供でき、和歌山県立武道館という独特な雰囲気をつかした事業が展開できました。たくさん方に参加いただき、ありがとうございました。



田倉講師による座禅の目的・効用を説明



座禅の座り方の説明



座禅体験



警策(けいさく)

※修行者を励ます意味で叩く棒のことです。