

忍者 禅

メディテーション

忍者に学ぶ 「呼吸法」と「印」

「忍者の生き方」から日本文化に触れて
忍者の「静」の時間を巡る
オリエンタル神秘体験

[ターゲット]

主に日本伝統文化に興味のある
・訪日日本在住外国人
・日本国内の企業研修など

[開催場所]

・東京都内古民家
・関東近郊日本風建物など



訪日外国人向け

忍者禅メディテーション プログラム

印
瞑想
IN MEDITATION



手の形でイメージを作りながら心身の在り方を変えていきます。

五大観

『形あるものから形なきものへ・・・』



五大観プログラム

肉体から精神、自分のエゴや思い込み、相手と自分との境目を越えて虚空へ向かう修行



地

形が定まり

触れること、見ること、
感じるができる



水

形が定まらず

触れること、見ること
感じるができる



火

形が定まらず、

触れることができない
見ること、感じるができる



風

形が定まらず

触れること、見ることもできない感
感じるができる



空

形が定まらず

触れること、見ることも
感じることもできない



呼吸などによって
内部感覚を高める



動きやバランスに意
識を向け身体感覚を
変化させる



自己の内部へ
働きかけるもの



外部の目標へ
向けたアプローチ



忍者 禅 メディテーション ワーク内容

忍者の修行をベースに 忍者の象徴「印」と「呼吸法」を用いた「印瞑想」で精神統一をし、「身体術」による歎想を体験し、様々なつながりから、自己と一体になる「和」の生き方に触れていきます。

現代人の我々に於いては『平穏感やリラックス感を高め心身のバランスを整え 生活や仕事健康や幸福の向上を目指しています。』

<ワーク人数> 10名~20名

※ワーク人数は応ご相談

<開催時間> 1ワーク: 約3時間



忍者 禅 メディテーションの主旨

① 忍者の深い五大観の追求

- ・このプログラムにはアクロバティックな動き・手裏剣投げなどの派手なテクニックは基本的に含まれておりません
- ・忍者が実際の任務を遂行する上で最も重要だった「精神的な訓練」「瞑想法」に焦点を当てています
- ・忍者の「哲学・思想」に基づき、極限の状況で落ち着きを保ち、必要などきに勇気と決意を鼓舞するための瞑想法です
- ・我々の社会においては、メンタルコントロールの方法として日常生活における精神的安定と柔軟性、そして古代の知恵を現代世界に適応させる実践的な精神訓練手法となります

② 「忍者の呼吸法と印と瞑想」

③ 「忍びの身体術」

- ・自然の5つの要素(地、水、火、風、空)を使い瞑想を深めます
- ・忍者の精神世界を体験し、すべての忍者が目指した「虚空」の世界を感じてください
- ・忍者が用いた「九字護身法」を学ぶと、9つの印を自由に使えるようになります
- ・リラックスして自分と向き合う準備段階から始め、自分の目的のための心を創造するために心の内側と外側に具体的に働きかけます

忍者 禅 メディテーションで 期待されるもの

- ・心身の総合的なコーディネーション
- ・自己認識と集中力の向上
- ・環境適応性と調和の推進
- ・自律神経バランス調整
- ・身体感覚の改善
- ・アンダーコントロール
- ・生涯現役
- ・仕事などの効率化



< 忍者紹介 >

忍術家 相模(SAGAMI)(忍者 サガミ)



神奈川県在住の忍術師。

彼は子供の頃から武道を学び、伝統的な忍術の伝統を受け継ぐ忍術道場の達人。

カルチャーセンターで教鞭を執り、忍術の普及のために様々な忍術学習プログラムを企画・開催している。

彼は蒼舟の忍の創設者です。古武道や秘教瞑想、伝統的な忍術に基づく体操法を教えるほか、自ら滝稽古や山岳修行などの修行を行い、その効果を検証してきた。忍術のインストラクターとして10年以上活動しており、その活動は日本国内にとどまらず、2014年にはスウェーデンで忍術の実演や指導を行い、近年では活動の幅を広げている。

2019年、甲賀坂東旅の名師である川上仁一氏と三重大学教授の山田裕二氏の監修の下、忍術の師範に任命された。

<ワーク参加料金>

【プラン1】 <ワーク申込・通常単価設定>

お一人様：30,000円（1ワーク：3h程度）

【プラン2】 <プライベート・友人・ファミリー等>

※個別申込・高単価設定

【プラン3】 <企業研修・出張ワーク・ホテル内開催など>

※個別ご相談

<参加者特典プレゼント>

- ① 「九字護身法」冊子
- ② 「忍者の印」印組み動画

忍者 禅 メディテーション

<お問い合わせ>

アカウントマネージャー

高柳 千佐恵

☎:090-8108-9940

✉:chisae.t@g-no.jp

忍者 禅 メディテーション公式サイト

[🔗 https://www.youtube.com/watch?v=sJvhyy36tU](https://www.youtube.com/watch?v=sJvhyy36tU)

運営会社:株式会社シーズ

<https://seedsinc.co.jp/>

🏢 東京都港区麻布台1-11-3-麻布台第一ビル5F

<忍者 禅 メディテーションQRコード> →

