



## ～ PSM瞑想講座とは ～

PSM瞑想（プリモディアル・サウンド・メディテーション）は、米国サンディエゴにあるチョプラセンターにてインドで5千年もの間伝承されてきた瞑想技術を、現代人が簡単に実践し、その効果を日常で享受できるようにデザインし直されたテクニックです。

チョプラセンター創始者であるディーパック・チョプラ博士が中心となり、アメリカの学者たちやインドのマスターたちと協業しながら設計されました。

- ・この瞑想は「マントラ」（原初音）を使う方法です。瞑想中は目を閉じて、何も考えていない「考えと考えの隙間」に入り込んでいくのですが、私達は起きていながら「何も考えない」ということをほとんど経験したことが無いのです。
- ・考えと考えの隙間とは「ギャップ」と呼ばれている「純粹意識の場」＝「無限の可能性の場」＝「魂やスピリットが存在しているところ」で、あらゆる創造の源です。瞑想中にそのギャップにアクセスしていくことにより、日常に無限の可能性を持ち帰って来るのです。
- ・PSM瞑想講座では、生まれた時に流れていた宇宙の音が一人ひとりに授与され、それを瞑想中に活用する（心の中で唱える）方法です。（※音楽ではありません。「マントラ」と呼ばれる3音節で構成された純粹な音です）
- ・「マントラ」は生年月日時※を元にインドの占星術の数式を使って百種類以上の原初音から探し出します。（※生まれた時刻が正確に分からなくても、おおよその時間帯が分かれば正しいマントラを探すことが出来ます）



## ～ 効果 ～

パーフェクトヘルス・プログラムを学ぶことで、以下のような効果が期待されます。

- ・ ストレスの軽減
- ・ 自分の心と体の性質の理解
- ・ 消化力が高まり、睡眠の質が改善
- ・ 蓄積された身体的毒素の排出、感情的毒素の解放
- ・ 活力を取り戻し、生命力に満ち溢れる
- ・ 感覚器官（五感）が研ぎ澄まされる
- ・ 集中力、パフォーマンス力の向上
- ・ 円滑な人間関係
- ・ 生活の質の向上



～ PSM瞑想講座内容 ①～

～ 第1回：PSM瞑想基礎（120分）～

- ・プリモディアルサウンド（Primordial Sound：原初音）瞑想の起源
- ・ストレスマネジメントとしての瞑想
- ・魂のソフトウェア（しくみ）
- ・メディテーション基礎
- ・生命のレイヤー（解説）
- ・生命のレイヤーと瞑想の関連
- ・マントラ選定のプロセス
- ・マントラ授与に向けた準備（瞑想の練習）
- ・第二回目の講座について（持ち物など）



～ PSM瞑想講座内容 ①～

～ 第2回： マントラ授与、瞑想指導、瞑想の実践（120分）～

1. マントラ授与の前の説明
2. チャンティング（詠唱：約1分程度）
3. 個別のマントラ授与・練習(マントラ授与は個別対応となります)。
4. マントラ授与後の説明
5. マントラの使い方
6. 瞑想の実践方法
7. 瞑想前の3つの質問
8. 瞑想の実践



～ PSM瞑想講座内容 ②～

～第3回：瞑想体験について、及びその他の瞑想法（120分）～

1. 瞑想に関する経験のシェア
2. 原初音瞑想の基本的な原理
3. よくある質問（Q1～6）
4. 7つの意識階層について
5. その他の瞑想法



## ～ 受講方法 ～

\*現在、講座は全てZOOMによるオンラインレッスンのみのご提供となっております。3講座3回で完了しますが、もしご都合が合わない場合は、別のスケジュールに1講座につき2回までお振替が可能です。（該当クラスが定員になっていない場合のみ）。

\*ご予約完了後、メールでZOOMミーティングIDをお送りいたします。当日は、開催時刻30分前よりオープンしておりますので、その間に通信確認をお済ませください。

## ～ スケジュール（2021年）～

### 1dayコース

第1回目：3月6日（土） 10:00-12:00  
第2回目：3月6日（土） 13:00-15:00  
第3回目：3月6日（土） 15:30-16:30

### 水曜日コース

第1回目：2月10日（水） 10:00-12:00  
第2回目：2月27日（水） 10:00-12:00  
第3回目：2月24日（水） 10:00-12:00





## ～ 受講方法 ～

・ 講座料金（全3回6時間）： ¥38,500

\* マントラ発行代含む。

\* 全講座に、椅子ヨガ及び呼吸法の指導がつきます。

\* 定員8名様：プライベートレッスンご希望の方はメールにてお問い合わせください。

## ～ ご予約方法 ～

\* キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能が可能です。前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。

このボタンよりお申し込みください

[mail@maitri.tokyo](mailto:mail@maitri.tokyo)



## ～ お支払について ～

\*お支払い：当スタジオではキャッシュレスによるお支払いをお願いしており、下記の銀行振込、またはPayPalにより3日前までにお支払いください。お振込をもってご予約の確定となります。

・ジャパンネット銀行 店番号(005) □座番号 3851711  
マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・三菱UFJ銀行 五反田支店(537) 普通口座 0718885  
・マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・PayPal (申込フォームにて支払い)

\*キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能。  
前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。