

Ninja ZEN

# 忍者 禅

meditation

忍者に学ぶ  
結印法を使った  
身体術と呼吸法



## 忍術家 相模（サガミ）

神奈川県在住の忍術家。

幼少より武術を学び、伝統忍術を継承する忍道の師範忍。

カルチャーセンター講師や様々な忍術学習プログラムを企画開発し普及に務める。

相州ノ忍発起人。古武術や密教瞑想、伝統的な忍術を基にした身体調整法などを指導し、自らも滝行、山籠り等様々な修行とその効果を検証する。忍術指導者として十年以上のキャリアを持ち、その活動は国内に留まらず 2014 年にはスウェーデンで演武、忍術講習を行うなど近年活躍の場を広げている。

2019 年甲賀伴党宗師家川上仁一、三重大学教授山田雄司監修による忍道の師範を拝命。



## 忍者禅メディテーションとは

忍者禅メディテーションは、日本の伝統的な忍術をベースにした瞑想法です。忍者は、暗闇の中で生き、様々な困難を乗り越えるために、心身を鍛錬してきました。忍者の瞑想は、その精神性を継承し、現代の人々の心の平安と成長をサポートします。

忍者禅メディテーションは、一般的に抱かれがちな忍者のステレオタイプのイメージとは一線を画す、深い精神性に基づいた内容です。このメディテーションでは、アクロバティックな動きや手裏剣投げといった派手な技術は一切用いません。



## プログラムのメリット

身体と精神の調和、自己認識の深化、環境への適応力向上、自律神経の調整、身体感覚の向上を、忍者の技法と現代的なアプローチで包括的に実現します。

# 忍者禅メディテーションプログラム概要

日本の伝統的な技法には、長い歴史の中で培われた深い意味と効果が込められています。例えば、忍術は、単なる武術ではなく、自然と一体になるための修行であり、心身統一の思想が根底にあります。これらの技法を取り入れることで、私たちは、現代社会で失われつつある心と体の繋がりを再発見することができます。



## 忍者が使っていた3つの要素

“結印法” “呼吸法” “身体操作” を

自然界の5つのエレメント（地水火風空）になぞって瞑想を深めていくプログラムです。

忍者の精神世界を体験し、全ての忍者が目指していた“空”の境地を感じてください。



## 参加者の声

実際にこのプログラムを体験された方々からは、心身の深い変化、日々の生活におけるポジティブな影響、そして内面からの静かな喜びの声が寄せられています。



40代男性 | アメリカ

忍者メディテーションを体験して、心身のバランスが劇的に改善されました。日々のストレスに対する耐性が高まり、仕事や人間関係でのトラブルにも冷静に対応できるようになりました。特に呼吸法と瞑想の組み合わせが効果的で、短時間で心を落ち着けられるようになったのが大きな変化です。この実践は私の人生に新たな安定感と自信をもたらしてくれました。



50代女性 | イギリス

忍者の教えを現代的に解釈したこのワークは、驚くほど実用的でした。特に「色を替える」という概念は、ビジネスシーンでの柔軟な思考や対応力向上に役立っています。また、身体と心を一体として捉える「心身一如」の考え方は、健康管理にも良い影響を与えています。この経験は、私のライフスタイル全体を前向きに変える契機となりました。

## 受講資格

16歳以上忍者の精神世界や日本文化に興味があり、しっかりと聴講できる方。

PM : 13:30 ~ 16:30

定員 : 15 名

1 人につき

30,000 円

開催場所：都内古民家、企業への出張ワーク

当日は動きやすい服装でお越しくださいませ。



Ninja ZEN  
meditation

[zenmeditation.ninja-idea.jp](http://zenmeditation.ninja-idea.jp)

