

♪ Momo インド渡航直前 スペシャル・チャリティ企画 ♪

「音のヨーガ」と新春キールタン
～シタール演奏家 国分明子さんをお招きして～

【日時】

1月6日(日) 13:30～16:30 ワークショップ
16:30～ 茶話会(参加自由)

【場所】

ケンヨガスタジオ(旧IYC荻窪4F)
東京都杉並区荻窪 5-30-6 4F 荻窪駅南口徒歩1分

【参加費】

IYCチケット一回分+1000円
荻窪・九段のマイソールパス+ 2500円
ドロップイン4000円

※当日、会場でのチケットの販売はありません。チケットはあらかじめお買い求め
いただくか現金でのお支払いをお願いいたします。

※動きやすい服装とヨガマットをお持ちください。
レンタルマットのご用意はありません。

※このWSはチャリティ企画です。みなさまからの参加費は諸経費などの一部をのぞ
き、東日本大震災の復興支援として寄付させていただきます

【クラス内容 13:30～16:30】

♪シタールの生演奏を聴きながらの
「音のヨーガ」
プラナヤマ&瞑想
アーサナデモンストレーション

♪ハルモニウム(インドのアコーディオン)リードによるキールタン

キールタンは、インドのゴスペルとも言われる参加型の音のヨガです。
短いマントラなどを指導者が奏でる楽器に乗せて繰り返し唱えていくことにより、

音との一体感やマントラの響きを全身で感じるようになり、マインドの浄化を促します。

「音の瞑想」とも言われており、インドではお寺やアシュラム、個人宅に有志が集まり頻りにキルタンの会が催されています。

「音のヨーガ」では、シタール演奏家 国分明子さんの生演奏をききながら五感のすべてを使ってポーズをとっていきます。ポーズは関節や筋肉をゆるめてほぐしていくシークエンスを中心に行ないますので、ヨガがはじめての方やアシュタンガヨガの練習後にも行なえます。

当日はAEAJ認定アロマセラピスト Tomokoさんが香りのプロデューサーとしてワークショップのためにアロマオイルを調合いたします。

Kubota&Momoのアーサナデモンストレーションでは普段なかなか見る機会のないアシュタンガの3rdシリーズ、4thシリーズのポーズも出てくるかもしれません。

【16:30～自由参加の茶話会】

しま食堂・服部志真のマクロビオティックおやつをご用意してお待ちしております。

参加者の皆さんの交流親睦を深める他にも、インド・マイソールでの練習や生活に関する話、その他ヨガに関するいろいろな質問や相談にもお答えいたします。

マクロビスイーツとスパイスの効いたチャイで素敵なひとときを過ごしましょう。

【講師&出演者】

《Momo》

KPJAYI Authorized アシュタンガヨガティーチャー (Level 2)

宮城県仙台市で高校卒業までを過ごし、大学進学のため上京。
国立音楽大学を声楽専攻で卒業。演奏のための身体作りとして大学在学中から独学でヨガをはじめ、後にケンハラクマ氏よりアシュタンガヨガの手ほどきを受ける。

2007年より定期的に渡印し、マイソールのKPJAYI (パタビジョイス・アシュタンガヨガインスティテュート) で故Patabhi Jois, Sarath Joisに師事。

2011年に現在のKPJAYIディレクターであるSarath.Joisよりアシュタンガヨガの正式指導資格を授与。

2012年にはインターメディエイトシリーズまでの指導資格をいただき、2月～3月の約二ヶ月間KPJAYI でSharath 先生のアシスタントをする機会に恵まれました。

現在は、IYCを中心にアシュタンガヨガの講師としてヨガを伝えことが主になりましたが、ライフワークでもある「音のヨガ」---マントラチャンティングやキールタンのワークショップを不定期開催しています。2009年より毎年、ヨガフェスタでの講座も担当しています。 <http://ameblo.jp/momoshanti/>

《シタール演奏 国分あきこ》

2000年よりシタールの演奏をはじめ、現在はアミット・ロイ氏に師事。2009年、アルバム『puraana of Sitar』（Srgmpanda Records）を発表。インド音楽、シタール、声楽について日々修行を続けつつ、各地にて北インド古典音楽やオリジナル曲の演奏活動、シタールの指導を行っている。 <http://www8.plala.or.jp/akikositar/Home.htm>

《アーサナデモンストレーション 久保田悦嗣》

ケンハラクマ、パーシャリプスカの指導のもとアシュタンガヨガをはじめ、2011年と2012年に二回にわたるMaty EzratyのTT終了。これまでに、Chuck Miller、John Scott、David Roche、Matthew Sweeneyなど多くのアシュタンガ指導者のWSやマイソールクラスに参加し、現在はTarik Thami 主宰のMysore Tokyo でアシュタンガヨガを4thシリーズまで練習中。 <http://www.facebook.com/etsuji.kubota>

【ご参加のお申し込みについて】

事前のお振込などは必要ありませんが、茶話会での飲食物等の準備の都合上3日前までにご参加の旨をcrystalsun@hotmail.co.jpメールにてご連絡ください。

メールには以下の内容をお願いします。

- 1 お名前
- 2 ご参加人数
- 3 茶話会への参加、不参加のご予定

直前にご参加を決められた場合には、直接のご来場も可能です。

【主催者&連絡先】

WSについてのご質問やお問い合わせはこちらまでお願いいたします。

主催者:Momo (IYCインストラクター)

Email:crystalsun@hotmail.co.jp

