

2016 年新春開催@IYC 表参道スタジオ アシュタンガヨガ座学と実技の 3 時間 WS / 講師 しんのすけ



日程: 2016 年 1/30(土)、2/13(土)、3/26(土) (全て土曜日) 14 時~17 時

場所: IYC 表参道スタジオ 2 階 (東京都渋谷区神宮前 5-47-3)

最寄駅: 表参道駅 (銀座線・千代田線・半蔵門線) B2 出口より徒歩 7 分
明治神宮前駅 (東京メトロ 千代田線、副都心線) より徒歩 10 分
渋谷駅 (宮益坂口)・原宿駅 (表参道口) より徒歩 15 分

クラス内容:

1/30(土)

④股関節を開く、伸ばす、引きこむアーサナ(骨盤の仕組みを理解してアーサナを深める)

股関節の可動域が関わってくるアーサナと動作、苦手なアーサナやピンヤサはなぜできないのか? 骨盤帯の仕組みを理解し安全に股関節の可動域を上げて、アシュタンガヨガの練習に生かしましょう。開脚、パドマーサナ、足を頭の後ろにかけるアーサナへの準備。後屈で鼠径部を開く、前屈、アームバランスなどで引き込むなど。

2/13(土)

⑤ダウンドッグからハンドスタンドまで 逆転アーサナ仕組みを理解して実践しよう!

基本アーサナの一つであるダウンドッグから逆転アーサナでの身体の使い方を学びます。目指すアーサナはシルシャーサナのバリエーション、ピンチャムユラーサナ、ハンドスタンド。ポーズのキープだけではなく、動きを制御した入り方、出方まで練習します。

*参加レベルは流派を問わずシルシャーサナ(頭立ち)ができています。

3/26(土)

⑥安定、安心、安全! 怪我をしないようにバックバンドを極めよう!

バックバンドのアーサナを実践する時に腰と首だけで反っていませんか?

アシュタンガヨガの基本的なバックバンドアーサナを対象に、安定、安心、安全を目標に柔らかい部位に頼らず動かしていく硬い部分を意識して動かす術を学び、解剖学的にも人の身体の構造上理にかなった身体の使い方を習得します。

*全ての講座にはアシュタンガヨガに関する座学が含まれます。

講師: しんのすけ

参加費: ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6000 円

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがありますのでなるべくご自分のマットをご持参ください。

レッスンに関するご質問やお問い合わせは下記へメールでお願いいたします。

→ vasudevashin@gmail.com

※ 事前予約は必要ありません。

