

IYC 表参道スタジオ



インターミディエートシリーズのアライメントと練習方法

/ 講師 モモ

日程: 2016年 12/10(土), 1/21(土)

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

この講座ではインターミディエートシリーズの中で誰もがつまずきがちな後屈や足を頭の後ろにかけるポーズ、股関節のオープン、アームバランスなどについてを丁寧に深く学びます。

これからインターミディエートを練習する方も、既に練習をはじめている方も、安全で効果的な練習方法を学びましょう。

カポターサナ、エカパーダ&ドゥイパーダ、カーランダヴァーサナなど誰もが課題となるポーズをとりあげて深く学び、ハンドスタンドの導入までを目標にします。

また、インド・マイソールで推奨されているセカンドシリーズのポーズのとり方についてや、セカンドシリーズのヴィンヤサやカウントについても詳しく説明いたします。

普段の練習をより快適に、ポーズを深くするために、ひとつひとつのポーズをいろいろな側面からじっくりと学んでいきます。また、インド・マイソールで推奨されているセカンドシリーズのポーズのとり方についてや、セカンドシリーズのヴィンヤサやカウントについても詳しく説明いたします。

インターミディエートシリーズの中に苦手なポーズがある方、シリーズについての理解を深めたい方、ぜひご参加ください。

【この講座で学ぶこと】

- 安全に深く前屈・後屈・ひねりやアームバランス、逆転のポーズを行うための理論を学び実践します
- 自分のポーズを内側から観察し、自分自身で調整する【セルフ アジャストメント】の基本
- ひとつひとつのポーズにおいてポーズを深めるための身体の各パーツの具体的、かつ詳細な使い方のコツ
(肩・上腕と肘下・脚と足・手のひらの使い方、 背骨・骨盤・体側の整え方)
- バンダや呼吸やドリスティを各ポーズにおいてどのように使っていくかの具体例
- 壁やブロック・ベルトなどのプロップスの効果的な使い方
- 身体面・メンタル面両面でのひとつひとつのポーズの効果
(なぜこの順番でシークエンスが組まれているのか?)
- 解剖学的側面から見た安全なポーズへのアプローチ
- 各個人に適した練習方法の調整方法-骨格の違いによる調整、妊娠時やケガした際や、女性のための練習方法など

日 程：

12/10 土曜 9:00~12:00

1/21 土曜 9:00~12:00

※一回だけのご参加も可能ですが、できれば連続での受講をおすすめします。
連続して受講することにより講座の内容がより深く理解できるようになります。

講 師：モ モ

参加費：● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 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致します。

→ momoshanti@gmail.com

※ 事前予約は必要ありません。

