



ヨーガセラピーとしてのアシュタンガヨガ 理論と実践のインテンシブ講座

/ 講師 **モモ**

日程: 2016年 11/26(土), 12/3(土), 12/17(土), 1/28(土), 2/18(土), 2/25(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

アシュタンガヨガのプライマリーシリーズがサンスクリットで「ヨーガセラピー」を意味するように、正しいアーサナの実践は私たちの心身を浄化し、健康へと導きます。全てのポーズは安全な方法で快適に実践されなければなりません。

この連続講座では、今年の夏にインド・マイソールの KPJAY (K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) で2か月間に渡って開催された正式指導者のための特別コースにおいて、シャラート・ジョイス先生が説明された内容をベースに、プライマリシリーズを単元別・テーマ別に分けて丁寧に取り扱い、普段のクラスでは時間をとってじっくりと伝える事が難しい「ヨーガセラピー」としてのプライマリシリーズについての知識を深めていきます。

講座では主にプライマリシリーズについての解説と実践をしていきますが、必要に応じてインターミディエートシリーズの内容や解剖学、哲学などについても学んでいきます。

ヨガを始めたばかりの初心者の方はもちろん インターミディエートシリーズ以上を練習する方や、ヨガ指導者の方もぜひご参加ください。

【この講座で学ぶこと】

- ・インド・マイソールで推奨されているアシュタンガのアライメントや練習方法についての詳細
- ・解剖学的側面から見た安全なポーズへのアプローチ (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)
- ・「ヨーガセラピー」としてプライマリシリーズを実践する際のポーズのとり方について
- ・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
- ・初心者や体が硬い人など、各個人に適した練習方法の調整方法
- ・マントラ、ポーズの名前、ヴィンヤサのカウントなどについての理解について
- ・アシュタンガヨガの歴史や伝統的な実践方法、インド・マイソールでの練習について
- ・その他質疑応答

【日程と講座内容】

第一回

11/26 土曜 9~12時

太陽礼拝についての理解とジャンプバック・ジャンプスルー、アームバランスのワークショップ

第二回

12/3 土曜 9~12時

プライマリシリーズ全てに共通するアライメントの基本のワークショップ

第三回

12/17 土曜 9~12時

プライマリシリーズの核（コア）ー前屈とツイストのワークショップ

第四回

1/28 土曜 9~12時

ハーフからフルプライマリーへ！ー股関節オープンとブジャピダーサナ・クルマーサナ・スプタクルマーサナ・ガルバピンダーサナのワークショップ

第五回

2/18 土曜 9~12時

バンダと呼吸とバックベンドーバンダと呼吸についての理解と快適で安全な後屈ポーズについてのテクニックのワークショップ

第六回

2/25 土曜 9~12時

逆転とチャクラーサナ、バランスポーズのワークショップ

※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。

