

# IYC 表参道スタジオ



「アシュタンガヨガWS ~ヨーガセラピーを伝えるということ~」

/ 講師 モモ

**日程：** 表参道 2017年 7/1(土), 7/15(土), 8/19(土) 9~12時

**場所：** IYC 表参道スタジオ 2階

インド・マイソールで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、プライマリーシリーズをテーマ別に分け、普通のクラスでは伝える事が難しいアシュタンガヨガのセラピー的な側面についての知識を深めていきます。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、癒し、回復させ、健康へと導きます。

アシュタンガヨガを「伝える」ことも視野に入れて講座をプログラムしています。アジャストメントの方法、体の硬い人や高齢者、初心者向けの指導などにも詳しく説明していく予定です。これらは指導をするしないにかかわらず、普段の練習に役立つ知識ですので、幅広くアシュタンガヨガの原点について学びたいという意志のある方のご参加をお待ちしております。また、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、ヨガ哲学などについても学んでいきます。

## 【この講座で学ぶこと】

- 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
- 「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
- 「ヨーガストラ」と「ハタヨーガプラディーピカについて」
- その他質疑応答

## 【日程と講座内容】

### 7/1(土) 9~12時【内臓器官の浄化と股関節・前屈・ツイストポーズについて [1]】

プライマリシリーズをセラピーとして実践していく時の鍵となる、前屈とツイストポーズ、それらのポーズと股関節との関連性をテーマとして取り扱います。シットイングの各ポーズには、病気の治癒や改善、内臓器官を浄化するための効果的なポーズのとり方があります。正しい実践は内臓器官を強く健康にします。

### 7/15(土) 9~12時【内臓器官の浄化と股関節・前屈・ツイストポーズについて [2]】

プライマリシリーズをセラピーとして実践していく時の鍵となる前屈とツイストポーズ、それらのポーズと股関節との関連性をテーマとして取り扱います。シットイングの各ポーズには、病気の治癒や改善、内臓器官を浄化するための効果的なポーズのとり方があります。

正しい実践は内臓器官を強く健康にします。

\*7/1の講座と連続受講を推奨しますが、単発でのご参加も可能です。

### 8/19(土) 9~12時【ヨーガセラピーを伝えるということ】

ハーフ以降の難関ポーズには、プライマリシリーズの核として、股関節・肩関節オープンとアームバランスの要素が複合的に使われてきます。チャラート師によるとこれらのポーズはセラピー的要素よりも、心身を強化する側面が強いと言われています。その他のプライマリシリーズの中における強化のポーズについても解説していきます。

講師：モモ

参加費：● IYC チケット 2回分または 1回券 6,000円

- 筆記用具をご持参ください
- 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](mailto:momoshanti@gmail.com)

**※ 事前予約は必要ありません。**

