



## 「アシュタンガヨガ 単元別 連続ワークショップ」

/ 講師 **モモ**

**日程：** 2017年 6/3(土), 7/8(土), 7/9(日), 7/23(日), 8/5(土), 8/22(火)

**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

プライマリー・セカンドなどの枠を超えて、前屈・後屈・股関節オープンなどの単元別にアシュタンガヨガのポーズを深く学んでいきます。プライマリーのポーズを基本として取り上げながら、参加者のレベルや必要に応じてセカンド以上のポーズについてもやさしく解説していく予定です。

プライマリーを練習する方はもちろん、インターミディエート・アドバンスを練習する人も、自分自身で安全にポーズの正しい取り方をしていけるようになるテクニックをお伝えしていきます。

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、ヨガ指導者の方のご参加もお待ちしております。

### 【この講座で学ぶこと】

- 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)
- 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各部分の具体的、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
- 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
- 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?)
- 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。

みなさんからの質疑応答や弱点克服に対する質問も歓迎いたします。ぜひ、積極的な姿勢でワークショップに臨んでください！

## 【日程と講座内容】

### 第4回 6/3(土) 9~12時 【ジャンプバック、ジャンプスルーとアームバランス】

腕を使ってバランスをコントロールするコツ、バンドと呼吸の使い方をマスターすれば、ジャンプバックやジャンプスルー、アームバランス系のポーズはより軽く快適になっていきます。ヴィンヤサの流れの中で重力をコントロールし軽くフロー(浮遊)していく感覚を身につけましょう。

### 第5回 7/8(土) 9~12時 【逆転・バランスのポーズの仕組みと要点】

逆転ポーズを長くラクにキープするコツ、さまざまなバランスのポーズを簡単にキープするコツの仕組みをまず理解しましょう。そして、その二つの要素の集大成であるハンドスタンドまでを練習していきます。やみくもに練習を重ねるよりも、ほんの小さなコツを知る事で劇的にポーズのやりやすさは変わってくるのです。

### 第6回 7/9(日) 10~13時 【グル プルニマ】

フルヴィンヤサ フルプライマリーレッドクラス+プライマリーシリーズのコアポーズについての解説&ワークショップ

### 第7回 7/23(日) 10~13時 【ハーフからフルプライマリーへ扉を開く弱点克服講座 前編】

ハーフ以降、プライマリシリーズの後半にやりにくさを感じている方に。ポーズをひとつひとつ丁寧に分解・分析し、正しいポーズの取り方や練習方法をお伝えします。

### 第8回 8/5(土) 9~12時 【ハーフからフルプライマリーへ扉を開く弱点克服講座 後編】

7/23の後編です。連続受講を推奨しますが単発でのご参加も可能です。

### 第9回 8/22(火) 14~17時 【インターミディエイトシリーズ 弱点克服講座 前編】

インターミディエイトシリーズの中で誰もががた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。

### 第10回 9月予定(火) 14~17時 【インターミディエイトシリーズ 弱点克服講座 後編】

8/22の後編です。連続受講を推奨しますが単発でのご参加も可能です。

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

**※ 事前予約は必要ありません。**

