

ムーンデイシリーズクラス 「怪我をしないアシュタンガヨガ」

/ 講師 しんのすけ



このクラスでは連続ポーズを通して行うのではなく、毎回テーマを変えて、

- ①身体の仕組みを理解し、機能にあった練習をそれぞれのレベルで実践してゆく。
- ②アシュタンガヨガのアーサナを元に今の自分自身を観察できる集中力をつける。
- ③いつもはさっと流している基本ポーズで自分の弱点を知った上でそこを強化してより難しいポーズへの準備をする。
- ④柔軟性、可動性、安定性の3つを同時に高める。

ことを目的とした補習のようなクラスです。ぜひ普段の練習の参考にしてください。マイソールで練習されている方々、レベル1~3で練習されている方どなたでも参加できます。

日 程

7/2(木)満月 荻窪スタジオ5階 12:30~14:00

テーマ：スタンディングとジャンプ

スタンディングポーズで留意する点。ジャンプ(太陽礼拝のジャンプインとアウト、ジャンプスルーとバック、バカーサナ)

7/16(木)新月 荻窪スタジオ5階 12:30~14:00

テーマ：バックバンド

バックバンドで留意する点。身体の機能にあった安全な後屈するには？ウルドワムカシュワナ、ヴィラバドラーサナ A、ウルドワダヌーラーサナなど。

※ 事前予約は必要ありません。

講 師：しんのすけ

参加費：● IYC 通常チケット制

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがある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

