

アシュタンギのためのやさしく学ぶヨガ哲学

【日時】 2015/7/31 金曜日(満月) 19:00~21:00

※途中入退場可能ですが、入退場の際はお静かにお願いいたします。

【場所】 IYC 荻窪 5F スタジオ

【講師】 Momo (KPJAYI Authorized teacher), IYC 荻窪早朝マイソールクラス講師

【料金】 無料

【持ち物】 筆記用具

今回は座学講座ですので、ヨガマットや着替えは必要ありませんが、床の上に座りやすい服装でお越しください。ご自身のマットや座布団、ブランケットなどをご持参いただいても結構です。

【講座内容】

・アシュタンギのためのやさしく学ぶヨガ哲学

今回はパタンジャリのヨーガスートラ 1・2 章の中からアシュタンガヨガの八支則を中心に学びます。故パタビジョイス先生や現在の KPJAYI ディレクターのシャラート先生が折に触れ繰り返しお話しする「アシュタンガヨガの 8 つの枝」についてを詳しく学び、日々の練習や生活の中でどのように実践されるべきかを考えてみましょう。

・プラナヤマ&瞑想

アシュタンギのためのふたつのプラナヤマの実践と瞑想

・ヨガのお話しと質疑応答

マイソールスタイルでの練習方法、ポーズの進み方、ムーンデーについて、アジャストメントについて、インドでの練習と生活についてなど。

みなさんからの自由な質問も受け付けます。

備考

インド・マイソールの KPJAYI では毎週日曜日の午後に「カンファレンス」といって、普段 同じシャラ(学校)で共に練習にしている生徒たちが集まって先生からの講話を聞いたり、自由にヨガに関する質問ができる時間が設けられています。荻窪早朝マイソールクラスでもこれに習い、不定期ですがカンファレンスを行っていきます。

カンファレンス開催日の 7 月の満月は、故パタビジョイス先生(グルジ)のお誕生日です。世界中のアシュタンギがグルジに思いをよせるこの日に、私たちも集います。現在 IYC のクラスで練習されていない方や、これからアシュタンガヨガやマイソールスタイルでの練習をはじめたいと考えている方のご参加も歓迎いたします。

お問い合わせや質問などは下記メールアドレス Momo までどうぞ。

momoshanti@gmail.com

みなさんのご参加を心からお待ちしております。