

ムーンデイ特別クラス

「怪我をしないアシュタンガヨガ」

/ 講師 しんのすけ



九段飯田橋スタジオ

テーマ：理解しにくいアーサナの中のバンダ(締め付け、ロック)とは？ 何のためにバンダを使うのか？ バンダが使えると何ができるのか？ バンダの目的と機能を解剖学的視点と伝統的及び現代のハタヨガにおけるバンダ理論の両方を学び、アーサナの実践を通してご自分のアシュタンガヨガの練習に落とし込んで下さい。

8/30(日)満月 7:00~9:00

内容：アーサナの中のバンダ①。前屈、ねじり、側屈でのバンダ

9/13(日)新月 7:00~9:00

内容：アーサナの中のバンダ②。後屈、アームバランスでのバンダ

荻窪スタジオ 5階

テーマ：股関節を開く、伸ばす、引き込むアーサナ。

9/28(月)満月 10:30~12:00

内容：股関節の可動域が関わってくるアーサナと動作、苦手なアーサナやピンヤサはなぜできないのか？骨盤帯の仕組みを理解し安全に股関節の可動域を上げて、アシュタンガヨガの練習に生かしましょう。開脚、パドマーサナ、足を頭の後ろにかけるアーサナへの準備。後屈で鼠径部を開く、前屈、アームバランスなどで引き込むなど。

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

※ 事前予約は必要ありません。

