

IYC 表参道スタジオ



アシュタンガヨガ座学と実技の 3 時間 WS Part ⑧～⑪

/ 講師 しんのすけ

日程: 2016 年 5/15(日), 6/26(日), 7/10(日), 9/11(日)

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

5/15(日) 14:30~17:30 ⑧アームバランスとジャンプ

バカーサナ、ジャンプスルー&バックなどのアームバランスのアーサナやピンヤサの動きの仕組みを、伝統的バンダの視点と、ピンポイントでインナーマッスルを鍛えるユニークなコアトレーニングなどの現代解剖学的視点の両方から身体で感じ頭で理解します。チャレンジングなアーサナも出てきますが完成形としての結果より道のりとしての過程を楽しんで下さい。～運動量大～

6/26(日) 14:30~17:30 ⑨腰痛とアシュタンガヨガ

アシュタンガヨガ及び他流派の実践でもおこりうる腰痛、肩こり、首の痛みの原因と予防、対処法、修正法などを自身の腰痛を克服した経験を元に解説、提案します。
なぜ健康法としてのヨガが自分を痛めつける結果になってしまうのか?そもそもヨガの実践で自分は何を目標しているのか?という点を問いかけます。
このWS ではプラーナヤーマの実践を含む座学と実技の実践を行います。～運動量少～

7/10(日) 14:30~17:30 ⑩アシュタンガヨガのねじるアーサナ

～捻る機能を理解してアーサナを深めよう～

身体を捻るというのは人にとって機能的でかつ自然な動作です。ツイスト系のアーサナとは、人の捻り機能を極限まで引き伸ばした形と言えるでしょう。このWS ではアシュタンガヨガの捻り及び側屈系アーサナを探求してゆきます。運動機能としての捻りを座学でアーサナを実践で、捻りを突き詰めた先の世界とは?捻るのが苦手な方も大好きな方もどうぞ。

9/11(日) 14:30~17:30 ⑪逆転アーサナとヴィンヤサ

～ヘッドスタンド、フォーアームバランスをマスターしよう～

アシュタンガヨガのヴィンヤサ及びアーサナでは逆転位で上半身の各パーツを繋いで下半身を支える動作やアーサナが多く出てきます。このWS では逆転位で自分自身を支える身体の仕組みとその方法を座学で学び、技術的な実践を通してシルシャーサナ、ピンチャマユラーサナなどの逆転アーサナのマスターを目指します。

講師: しんのすけ

参加費: ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6000 円

- 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いたします。

→ vasudevashin@gmail.com

※ 事前予約は必要ありません。

