



プライマリーシリーズをより深く理解する 理論と実践のインテンシブ講座

/ 講師 **モモ**

日程: 2016年 3/26(土), 4/9(土), 4/23(土), 5/7(土), 5/22(日), 6/25(土)

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

あなたは自分が正しくポーズが取れているかどうか疑問に思ったことはありませんか？
また、自分自身のポーズの取り方が安全なものかどうかを自分で判断することはできますか？
この講座では普通のクラスでは時間をとってじっくりと伝える事が難しい事を丁寧に取り扱い、プライマリーシリーズのポーズや知識深めていきます。

今回取り扱う内容はプライマリーシリーズですが、プライマリーのポーズを基本に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知識をお伝えする予定です。

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、ヨガ指導者の方もぜひご参加ください。

【この講座で学ぶこと】

- 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
- 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
- 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の各パーツの具体的、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
- 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?)
- 解剖学的側面から見た安全なポーズへのアプローチ
- 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
- アシュタンガヨガの歴史や伝統的な実践方法、インド・マイソールでの練習について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】

第一回

3/26 土曜 9~12時

太陽礼拝とジャンプバック・ジャンプスルー、アームバランスのワークショップ

第二回

4/9 土曜 9~12時

アライメントの基本をマスターする！

スタンディングとバランスのポーズのワークショップ

第三回

4/23 土曜 9~12時

シッティングポーズ 前屈とツイストを極める具体的なテクニック

第四回

5/7 土曜・新月 9~12時

ハーフからフルプライマリーへの道をひらく！-股関節オープンとブジャピダーサナ・クルマーサナ・スプタクルマーサナ・ガルバピンダーサナのワークショップ

第五回

5/22 日曜・満月 11~2時

後屈と逆転・チャクラサナを安全に深める

第六回

6/25 土曜 9~12時

フルヴィンヤーサ・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アライメント、ここだけは押さえておこう！

※一回だけのご参加も可能ですが、できれば連続での受講をおすすめします。

連続して受講することにより講座の内容がより深く理解できるようになります。

講師：モモ

参加費：● IYC チケット 2回分または 1回券 6,000円

- 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。

