

IYC 表参道スタジオ



特別ワークショップ

「KPJAYI 指導者のための特別コースで学んだこと」

～ 2016 インド・マイソールからのアシュタンガヨガ最新情報 ～

/ 講師 **モモ**

この7～8月の二か月間、インド・マイソールのKPJAYI (K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute) で正式指導者のための特別コースに参加してきました。コース中に現ディレクターのSharath Jois先生から学んださまざまなことを、記憶が新しいうちにみなさんにお伝えしたいという気持ちで、この講座を企画いたしました。

【 クラス内容 】

☆「アシュタンガヨガ」のアライメントとシークエンスの変更点

アシュタンガヨガには他のヨガの流派にはあまりみられない独自のポーズのとり方がたくさんあります。その、独自のポーズのとり方には、古くから伝わるヨガの経典に基づく哲学的・解剖学的根拠があります。そのひとつひとつを、皆さんのひとりひとりに理解し、実感してもらえよう、やさしく説明していきます。また、プライマリシリーズのシークエンスの変更点や初心者の方向けの練習方法などについても解説します。

コース中はプライマリシリーズの一つ一つのポーズについて、非常に詳細な解説がされました。プライマリシリーズがサンスクリットで「ヨガセラピー」を意味するように、正しい実践は私たちの心身を浄化し、健康へと導きます。そのためのさまざまなテクニックをみなさんにお伝えしたいのです。

☆アシュタンガヨガのプラナヤマについて

コース中は週に3回、ポーズの練習に引き続きプラナヤマの練習が行われました。

アシュタンガヨガのプラナヤマは非常にパワフルなので、ポーズの練習がある程度安定するまではプラナヤマの実践は推奨されません。プラナヤマの練習を始めるのに適した時期や、実践にあたっての大切な注意点などをお伝えします。

☆マントラ、ポーズの名前、ヴィンヤサのカウントなどについての理解について

プライマリシリーズのポーズの名前、もしくは自分が実践しているところまでのポーズの名前を全部、正しく言えますか？ポーズの名前やヴィンヤサの覚え方にもコツがあります。インドで「神々のことば」と言われるサンスクリットの初歩と発音の注意点についてもお話いたします。

☆ヨガ哲学と経典について

今回はハタヨーガ・プラディーピカを中心に、経典に書かれていることのうちみなさんのヨガの実践に深くかかわる部分について抜粋してお話いたします。経典を自分の力で読み解いていくことも大切ですが、しかるべき指導者による解説があってこそ、より深くその本質の理解することができる、というのは私が今回学んだことのうちのひとつです。経典には、練習を助けるライフスタイルや、実践の妨げとなるもの、適した食事のとり方についてのアドバイス、練習に適した場所など、様々な興味深く実践に役立つことが書いてあるのです！

☆マイソールでの練習や特別コースでのシャラート先生の講話内容

今回カンファレンスで話された座学の内容のうち、みなさんの練習に役立ついろいろをお伝えする予定です。また、マイソールでの練習やオーソライズ(正式指導資格)などについて、インドでの生活についてを写真なども交えつつ伝えたいと思います。質疑応答も歓迎いたします。

【日程と講座内容】

★ワークショップの第一回と第二回ではそれぞれ異なる内容を扱う予定です。単発での受講も可能ですが、より深い理解と実践のために、できました、二回連続でのご参加をお勧めいたします。

第一回

2016/9/17 土曜 9~12時 (3時間)

〈 アシュタンガのアライメントとシークエンスの変更について(プライマリシリーズ前半) 〉

〈 ヨガ哲学と経典について前半 〉

※ハタヨーガ プラディーピカの内容のうち、アーサナとヨガ的な生活について。

- ・アシュンガヨガのプラナヤマについて
- ・マントラ、ポーズの名前、ヴィンヤサのカウントなどについての理解について
- ・その他質疑応答

第二回

2016/9/24 土曜 9~12時 (3時間)

〈 アシュタンガのアライメントとシークエンスの変更について(プライマリシリーズ後半) 〉

〈 ヨガ哲学と経典について後半 〉

※ハタヨーガ プラディーピカの内容のうち、クリアヨガとプラナヤマについて。

- ・アシュタンガヨガのプラナヤマ
- ・マントラ、ポーズの名前、ヴィンヤサのカウントなどについての理解について。
- ・その他質疑応答

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

講 師: モモ (KPJAYI aauthorized teacher Lev.2)

www.iyc.jp/profile/momo

参加費: ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 円

持ち物: ● ヨガマット、筆記用具

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。

当日直接会場にお越しください。

