



「アシュタンガヨガWS ~ヨーガセラピーを伝えるということ~」

/ 講師 モモ

日程： 表参道 2017年 3/11(土), 4/29(土), 5/11(木)
荻窪 2017年 3/13(月)

場所： IYC 表参道スタジオ 2階 / 荻窪スタジオ 5階

インド・マイソールで開催された正式指導者のための特別コースにおいて、シャラート・ジョイス先生が説明された内容をベースに、プライマリーシリーズをテーマ別に分け、普段のクラスでは伝える事が難しいアシュタンガヨガのセラピー的な側面についての知識を深めていきます。プライマリーシリーズがサンスクリットで「ヨーガセラピー」を意味するように、正しいアーサナの実践は私たちの心身を浄化し、癒し、回復させ、健康へと導きます。

アシュタンガヨガを「伝える」ことも視野に入れて講座をプログラムしています。アジャストメントの方法、体の硬い人や高齢者、初心者向けの指導などについても詳しく説明していく予定です。これらは指導をするしないにかかわらず、普段の練習に役立つ知識ですので、幅広くアシュタンガヨガの原点について学びたいという意志のある方のご参加をお待ちしております。また、必要に応じてインターミディエートシリーズの内容や解剖学、ヨガ哲学などについても学んでいきます。

【この講座で学ぶこと】

- ・マイソールで推奨されているアシュタンガのアライメントや練習方法についての詳細
- ・解剖学的側面から見た安全なポーズへのアプローチ
- ・「ヨーガセラピー」としてプライマリシリーズを実践する際のポーズのとり方について
- ・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
- ・初心者や体が硬い人など、各個人に適した練習方法の調整方法
- ・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
- ・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
- ・「ヨーガスートラ」と「ハタヨーガプラディーピカについて」
- ・その他質疑応答

【日程と講座内容】

3/11(土) 9~12時 表参道 第一回【ヨーガセラピーの概要と太陽礼拝】

前屈やツイストのポーズをとる際のハムストリングス、背骨や骨盤、肩甲骨の使い方と整え方を基本として学びます。そして、応用として、呼吸とバンダをポーズとリンクさせていくこと、身体の持つ治癒力を高めるポーズの取り方や解剖学的な知識もお伝えいたします。

3/13(月) 15時半~18時半 荻窪 ムーンデースペシャル!

【ヨーガセラピーの哲学・理論、重要なポーズについての解説 part1】

この回では、哲学・理論の要点を確認し、プライマリシリーズの特に重要なポーズについてのみ特化して深く学んでいきます。

過去に関連講座にご参加くださった方の要点整理・復習のためとしてのご参加もおすすめいたします。

4/29(土) 9~12時 表参道 第二回【スタンディング】

この回では、スタンディングポーズを解析しながら、セラピーとしてポーズの実践をしていく時の鍵となる背骨や骨盤の使い方と整え方、呼吸とバンダをポーズとリンクさせていくこと、身体の持つ治癒力を高めるポーズの取り方や、解剖学的な知識を中心にお伝えする予定です。

5/11(木) 14~17時 表参道 ムーンデースペシャル!

【ヨーガセラピーの哲学・理論、重要なポーズについての解説 part2】

この回では、哲学・理論の要点を確認し、プライマリシリーズの特に重要なポーズについてのみ特化して深く学んでいきます。

過去に関連講座にご参加くださった方の要点整理・復習のためとしてのご参加もおすすめいたします。

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。

