



アシュタンガヨガ座学と実技の 3 時間

/ 講師 **しんのすけ**

日程: 2017年 3/12(日), 4/16(日), 5/14(日), 6/11(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

3/12(日) 14:30~17:30 ③ ジャンプ、アームバランス、ヘッドスタンド

このWSではジャンプスルー&ジャンプバック、ティッティバーサナ、バカーサナ、シルシャーサナなどアシュタンガの代表的なダイナミックな動きの習得を目標にしてそれらを複合的に組み合わせさせてゆきます。自分自身を支える為の最低限の力、上半身を繋げて下半身を支える方法、使えてない筋肉のピンポイントコアトレーニングを通してアシュタンガヨガらしいアーサナとヴィンヤサのマスターを目指します。

4/16(日) 14:00~17:00 ④フルプライマリーのコアポーズを極める

～上級フルプライマリーへの道～

ハーフプライマリーまでのキーアーサナを極めることで、アシュタンガヨガフルプライマリーのコアアーサナ(ブジャピダーサナ、クルマーサナ、スプタクルマーサナなど)の完成形を目指します。キーアーサナを分解、ペアワークを通して上級者のフルプライマリーシリーズのアーサナとピンヤサを目指します。

5/14(日) 14:00~17:00 ⑤観察、アジャストメントを通して自分を知る

このWSではアシュタンガヨガの太陽礼拝とスタンディングの中で基本的アーサナの観察法を学び、ペアワークにて初歩的なアジャストメントを相互に行うことで他人を外から観察、自分を内から観察してアーサナを内外から深めます。他人を知ることにより自分を知るワークショップ、参加の対象はアーサナを深めたい方～指導者までどうぞ。

6/11(日) 14:00~17:00 ⑥フローティングジャンプ Part 2～浮遊感を掴む～

アシュタンガヨガの特徴はピンヤサの中でジャンプをすることです。このWSでは太陽礼拝やピンヤサの中で勢いだけのジャンプではなく、上半身で自分自身を支えることを目標とします。立体空間の中で自身を支える為の関節のニュートラルポジション、身体の機能と仕組み、それを活性化する方法をお伝えします。ピンポイントで狙いの筋肉を鍛えるコアトレーニングを通してピンヤサの中で浮遊感を掴みます。

講師: **しんのすけ**

参加費: ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 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いたします。

→ vasudevashin@gmail.com

※ 事前予約は必要ありません。

