



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 6/11(日), 7/16(日), 8/6(日), 9/10(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

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。

7/16(日) 14:00~17:00 ⑦ バックバンド WS

~動いていない部位を動かし、最大限の後屈を目指す~

後屈を深める為のテクニック集。胸椎を3つのパートに分けて動きを分析し、動きにくい胸椎に最大限の動きを出す。お尻は固く?柔らかく?肩甲骨と上腕を繋いで押す、腕が上方に向く上級バックバンド。アップドッグ、ウトウカターサナ、ヴィーラバッドラーサナ、シャラバーサナ、ダヌーラーサナ、ウシュトラサナ、ピンチャマユラーサナ、ウルドワダヌーラーサナ等

8/6(日) 14:00~17:00 ⑧ 基本アーサナを深めるWS ~アーサナを身体と心に効かせる~

プライマリーシリーズの基本アーサナを深める為のヒント集。決まった連続ポーズをただ流すのではなく、基本アーサナに的を絞り、高いレベルで完成させ深める方法を提案します。結果的にはそれらをヴィンヤサで繋ぎ瞑想的なアーサナの実践を目指します。太陽礼拝 AB 分解、ダウンドッグ、トリコーナーサナ A、ダンダーサナ、バスチモッターナーサナ、ジャヌシルシャーサナ A、マリーチーサナ C、バッダコーナーサナ、ウパビシュタコーナーサナ、シルシャーサナ等

9/10(日) 14:00~17:00 ⑨ ヴィンヤサ WS ~効率的な動きで背骨にプラーナを流す~

アシュタンガヨガのヴィンヤサ動作において、しなやかで滑らかな動きを実現する為には、胸郭の動きを出す事が大切です。人の運動機能を理解して、無駄のない美しく効率的な動きをマスターしましょう。太陽礼拝の動作、立位アーサナの入り方出方、ジャンプスルー、ジャンプバック、チャクラサナ、ヘッドスタンドの入り方出方、バカーサナ B の動作など。

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。

