

# IYC 表参道スタジオ <ワークショップ>



## ヨガ的ライフスタイル講座 / 講師 ユキオ

**日程：2017年 9/23(土), 10/28(土), 11/11(土), 14:00~17:00**

**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

アーサナの練習と日常生活を結びつける講座です。毎日の練習によって、ヨガ的ライフスタイルを確立しましょう。ヨガ的ライフスタイルとは日常生活に、アーサナの練習成果やヨガ哲学を適応させて、人生を豊かにするものです。

スタジオでのアーサナの練習が、その場だけのものになってしまっただけでは、ヨガの本当の効果を得ることができません。しかし、一般的なヨガクラスでは、ヨガの練習をどのように生活に取り入れるか教えていません。このシリーズを通して、アーサナの基本を身に付けながら、日常生活での実践方法を解説します。

### 第一回 9/23(土) 14~17時 ◆理想的な食事と陰ヨガ◆

私達のこころと身体に直接的な影響を与えるのは、毎日の食事です。20年間にヨガを練習しながら、ユキオ自身が様々な食事方法を実践してきました。その実体験から、理想的な食事方法について解説します。また、断食の方法や効果も紹介しながら、陰ヨガの練習もします。

### 第二回 10/28(土) 14~17時 ◆脳の働きを良くするヨガの効果と陰ヨガ◆

近年、大脳生理学の研究が進歩して、ヨガを練習して脳が変化することが判りました。その中でヨガがどのような仕組みで、脳に良い影響を与えるか解明されてきました。そうした研究結果を理解することで、日頃のヨガの練習が、仕事や人間関係の改善に役立つことが理解できます。そして、陰ヨガと瞑想を実践しながら、その効果を体感していきます。

### 第三回 11/11(土) 14~17時 ◆いのち輝く太陽礼拝◆

10年以上前、私は脊髄腫瘍で下半身がマヒして、ヨガの練習どころではありませんでした。しかし、約半年間 IYC 荻窪のマイソールクラスで、太陽礼拝だけ練習して心身ともに回復しました。その経験から、太陽礼拝は、アーサナの基礎が全て盛り込まれておりと強く確信しました。そして、これを徹底的に実践することで、心身に絶大な効果を得ることができます。太陽礼拝の実際の練習方法とヨガ哲学から見る太陽礼拝の深遠な目的について、詳しく解説致します。

講師：ユキオ

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。

**※ 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。**

