

IYC 表参道スタジオ



「アシュタンガヨガ ワークショップ」

/ 講師 **モモ**

日程： 2017年 10/21(土), 11/4(土), 11/11(土), 12/9(土), 12/16(土),

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

【日程と講座内容】

10/21(土) 9~12時

【ヨーガセラピーとしてのアシュタンガヨガ プライマリシリーズの全体を知る】

この講座では、ヨーガセラピーとしてのアシュタンガヨガのまとめの講座です。

セラピーとして、アシュタンガヨガを実践する際のポイントを学び、太陽礼拝、スタンディング、シットイング、ハーフ以降のポーズ、後屈、逆転、それぞれの分野からもっとも大切なポーズを取り出し、ポーズの取り方のセラピー的な「押さえどころ」を確認します。この講座が初めての方も、歓迎します。

11/4(土) 9~12時

【ヨーガセラピーとしてのアシュタンガヨガ セカンドシリーズのはじまり】

この講座では、インド・マイソールで推奨されているセカンドシリーズのポーズの取り方、練習方法、各ポーズの入り方や抜け方について丁寧に解説していきます。

アジャスト付きのバックバンドの解説と、ドロップバックの実践から始めて、セカンドシリーズの半ばまでのポーズを取り扱います。次回の講座【フルプライマリ+セカンドレッドクラス】と併せての受講をおすすめいたします。

11/11(土) 9~12時

【フルプライマリ+セカンドレッドクラスとWS】

このクラスではフルプライマリから続けてセカンドシリーズをカウントします。

セカンド以降のポーズはひとつひとつのポーズのカウントを確認しながら丁寧に進めていく予定です。セカンドシリーズが終わっていない方や未経験の方もご参加いただけますが、ポーズは普段自分が練習しているところまでを実践してください。

各個人の習熟度によっては、その場で新しいポーズが与えられることもあるかもしれませんが、その際は、一緒に実践してみましょ。レッドクラスの前か後に、セカンドシリーズのミニワークショップも予定しています。

12/9(土) 9~12時

【プライマリーからセカンド、サードシリーズへと続くアームバランスの技術を学ぼう】

アシュタンガヨガでは、シリーズが進むほどに腕でバランスと体重をコントロール技術が必要になってきます。筋肉の力に頼らずに腕を使ってバランスをコントロールするコツ、バンダと呼吸の使い方をマスターすればアームバランス系のポーズはより軽く快適になっていきます。ヴィンヤサの流れの中で重力をコントロールし軽くフロー(浮遊)していく感覚を身につけましょう。

12/16(土) 9~12時

【今年のうちにフルプライマリを完成させよう】

今年中にプライマリーの苦手ポーズを克服して、シリーズを完成させましょう。この講座では、ブジャピダーサナ、スプタクルマーサナなど、ハーフプライマリー以降の難関ポーズを中心に、バックバンド、チャクラサナ、ヘッドスタンド、ジャンプバック&ジャンプスルーなどをひとつひとつ丁寧に解説&実践していきます。同時に、安全にセカンドシリーズに入るためのしっかりとした身体作りを目指します。

講師：モモ

参加費：● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 円

- 筆記用具をご持参ください
- 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。

