



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： 12/17(日), 1/13(土), 2/18(日), 3/24(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

12/17(日) 14:00~17:00 ⑫アームバランス~自重トレーニングとしてのアーサナ~

アームバランスのアーサナとは、自分自身の体重と重力を負荷にしてインナーマッスルを鍛える自重トレーニングです。インナーマッスル・アウターマッスルの違いを理解し、軽く完成度の高いアームバランスのアーサナを目指します。

対象アーサナ：チャランガ、ダウンドッグ、ジャンプ動作、ヘッドスタンド、ピンチャマユーラ、バカーサナ、ハンドスタンドなど

1/13(土) 14:00~17:00 ⑬ヘッドスタンド WS ~まっすぐを極める~

一番難しいまっすぐを作る WS。前後左右 3 次元空間の中で重力と同じまっすぐに拮抗できる身体の使い方を学びましょう。太陽礼拝、立位、座位。アシュタンガヨガのアーサナでひたすらまっすぐを追求し、最後に完全なまっすぐを作ります。

2/18(日) 14:00~17:00 ⑭ハンドスタンドへの道 ~空間の中で身体を止める~

毎年 2 月恒例のハンドスタンド WS。寒い 2 月だからこそ沢山ウォームアップをしてハンドスタンドへの道を極めてゆきましょう！ヘッドスタンド、ピンチャマユーラ、ハンドスタンドなど逆転盛りたくさん、重力という垂直一直線の中に身体を合わせる方法を伝授します。

3/24(土) 14:00~17:00 ⑮フローティングジャンプとバックバンド~軽さを作る~

首と腰を詰めない上半身のバックバンドをマスターすると、身体が軽くなりピンヤサ動作やバックバンドなど身体操作にかなり自由度が出ます。この WS ではフワッと浮く感覚、腰と首を痛めないバックバンドを目標に、必要な筋肉を意識しワークを入れながら効率的な身体の使い方を探求します。

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。

開始時間の 15 分くらい前までに直接会場にお越しください。

