

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：2018年 2/17(土), 3/3(土), 4/7(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。

2/17(土) 14~17時 ◆ヨガの本質の理解と陰ヨガ◆

ヨガでは、「欲望」や「執着」は慎むべきものと、言われています。

しかし、そもそも「欲望」や「執着」の本質的理解をしなければ、本当の意味で正しいヨガはできません。今まで曖昧だった「欲望」や「執着」の本質を、誰でも判りやすく解説します。これによって、ヨガをより深く楽しく練習できるようになります。また、陰ヨガも練習します。

3/3(土) 14~17時 ◆身体記憶の解消法と陰ヨガ◆

人間の過去のトラウマやストレスは、単に脳に保存されているだけではありません。

例えば、過去の辛い経験を思い出ただけで、心臓がドキドキしたりします。

その意味でトラウマやストレスは「身体的記憶」として保存され、ヨガによって初めて解消されます。ヨガによる「身体的記憶の解消法」について解説します。また、陰ヨガも練習します。

4/7(土) 14~17時 ◆美しいジャンプスルー・ジャンプバック◆

春の季節の訪れと共に、身体も心も解放されて行きます。

身体も心も軽くなる春に、アシュタンガヨガの特徴である、ジャンプバック・ジャンプスルーのメカニズムを理解しながら、美しく優雅にできるテクニックを身に付けましょう。アシュタンガヨガ歴 15 年のユキオが、その直接伝授致します。

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。**

