

# 初めてのアシュタンガヨガ

3月21日(水) 11:00-12:30

アシュタンガヨガは、インド南部カルナータカ州マイソール市が発祥のヨガメソッドです。アシュタンガヨガの創始者は、ケンハラクマ氏の師であるシュリ・K・パタビジョイス氏（1915-2009年）。

アシュタンガヨガは、呼吸・目線・動作（アサナ：ヨガのポーズ、ヴィンヤサ：流れ）が全て決められており、太陽礼拝から始まる決められた一連のポーズを順番通りに呼吸と動きを連動させながら練習を行うインドの伝統的なヨガの流派の1つです。

運動量も高く体内浄化・血行促進・デトックス作用も期待できます。

心身のバランスを整える・精神が研ぎ澄まされ集中も高まります。

一連の流れで行うため、ヨガ初心者の方から日々ヨガを実践されている経験者まで！どのレベルの方も楽しんでいただけます。

## ケンハラクマ

アシュタンガヨガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より日本人初のアシュタンガヨガ正式指導資格者として直接認定を受ける。日本中にヨガを広め、現在では日本を代表するヨガの第一人者として、アシュタンガヨガを中心に国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど、健全なヨガの普及活動に努め、常に日本のヨガ界を牽引し続けている。

アイアンガーヨガ（BKS アイアンガー）、アシュタンガヨガ（Sri K パタビジョイス）、ハタヨガ、ヴィンヤサーサヨガ、リストラティブ系ヒーリング&リラクゼーションヨガ、アスリートヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日を過ごせる為のヨガ指導をメインテーマに活動中。

