

ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 7/22SAT 定員各20名

1部 / 13:00-15:00 身体のかみをとるヨガ基礎座学

3年程かけて『自律神経とヨガ』のWSを全国で重ねてきました。

現代社会の複雑なライフスタイルの中でマインドや頭の中は常に忙しく、睡眠時でも頭はやすまりません。

なぜヨガをやるのかという質問には非常に多くの考え方や哲学的な捉え方が含まれますが、自分が指導する通常クラスで毎回の伝えたい事、感じて欲しい事の一つの終着点をあげるなら『頭と身体を静かにする』という所に収束してきます。

ストレスを多く感じたり、自律神経の働きが乱れてくると身体に出てくる一番初めの症状は『筋肉のかみ』です。

『身体を静かにする=身体のかみをとる』ということです。

このWSでは関節の構造や筋肉の走行から身体をかませずにアーサナをとるための基本原理や解剖学的な基礎を学びます。このクラスで学んだ考え方や視点を次のクラスのアーサナ実践編で身体に落と込んで行きます。

こんな人にオススメ!

- ・基本的な自律神経の働きの理解が浅く、学び直したい方。
- ・ストレスや自律神経の働きが乱れから首コリや肩こりなど身体がかんでいる人。
- ・ヨガは治療ではないですがヨガができる事があります。それら自分の練習やクラスに生かしたい方。

2部 / 16:00-18:00 音Yoga ~身体のかみをとるビンヤサ実践~

動くクラス 30分以上の長いシャバアサナですブランケットやアイピローをお持ちください)

ゆったりとした身体のプロアーサーや音楽は自律神経を整える重要な環境条件です。お寺で鐘の音を聞いて心がスッと静まるという経験。

きっと日本人なら誰でもあると思います。

このクラスではアルケミッククリスタルボールという振動性の楽器の生演奏で気持ちのよい音の波で皆さんと会場を包み込みます。

鼓膜では拾いきれないほど精妙な波長の音は細胞レベルで振動し、心身がゆるみ血流の流れが良くなります。

ヨガ、呼吸法の後の演奏は見る、聞くというよりは音の波に浸るという感覚です。長めのシャバアサナ(瞑想)では、多くの人が意識と無意識の狭間で漂う心地よい揺らぎを感じます。心身がリラックスしている時に脳波α波が出ます。ストレス軽減、身体的疲労物質の抑制などの効果があります。

子どもが遊びに夢中になっている時もα波が出ているというのは興味深いですね。最近子どもが遊びに夢中になるくらい、頭がカラになった事はありますか?ぜひ音ヨガを経験してみてください!

ご予約・参加方法

まずはお電話にてご予約下さい。参加費は下記口座振り込み又は、スタジオにて現金前払いとさせていただきます。

群馬銀行 本店営業部 普通 2487796 カ)アーツデザインプロジェクト

- 参加費 / ビジター 1部¥5,000 2部¥5,000 (2本セット¥9,000)
会員様 1部¥4,500 2部¥4,500 (2本セット¥8,000)

お振込手数料はお客様負担となります。

直前のキャンセルの場合キャンセル料をご負担いただきますのでご了承下さい。

キャンセル料について

- 当日…100%
- 1日~3日前…50%
- 4日~5日前…20%

参加方法・お問合せはヨガスタジオポスチャー高崎店までご連絡ください **tel.027-388-1221**

