

1部 11:00-13:00

経絡の流れを作り身体のかみをとるヨガ

経絡とは中医学で体に流れる気の流れです。

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。

頭の中は視覚からの情報が優位に働くことが多く、アーサナの練習は時に形をとるこや人と比べてしまい本質的な部分から離れてしまうことがあります。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。

このWSでは関節の構造や筋肉の走行から身体の中の気の流れ道となる経絡とアーサナの相関関係を見出し、形を取るのではなくアーサナの中に呼吸の流れを生み出し、体の柔軟性と力強さ、血液循環を作りだすことで免疫機能や自然治癒力を高めるための練習をしていきます。このクラスの前半で学んだ考え方や視点をアーサナのフローで身体に落と込んで行き最後は頭と体を休めるための音ヨガで深いリラクゼーションを体験して頂きます。

こんな人にオススメです

- ・ポーズをしている時ついつい力んでしまう人
- ・経絡の流れをポーズに見出し、力まずにポーズをとりたい人
- ・ストレスや自律神経の働きが乱れから首こりや肩こりなど身体が力んでいる人。

2部 14:00-16:00

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)

経絡とは中医学で体に流れる気の流れです。

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。

頭の中は視覚からの情報が優位に働くことが多く、アーサナの練習は時に形をとるこや人と比べてしまい本質的な部分から離れてしまうことがあります。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。

このWSでは関節の構造や筋肉の走行から身体の中の気の流れ道となる経絡とアーサナの相関関係を見出し、形を取るのではなくアーサナの中に呼吸の流れを生み出し、体の柔軟性と力強さ、血液循環を作りだすことで免疫機能や自然治癒力を高めるための練習をしていきます。このクラスの前半で学んだ考え方や視点をアーサナのフローで身体に落と込んで行き最後は頭と体を休めるための音ヨガで深いリラクゼーションを体験して頂きます。

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