

アシュタンガヨガ・プライマリーシリーズ基礎講座

【コース概要】

アシュタンガヨガ・プライマリーシリーズをマイソールスタイル（自主練習）で習慣的に実践する為に必要となる基本的な原理とテクニックを、時間をかけて包括的に学び実践する為の連続講座です。単発ワークショップや短期間のティーチャートレーニングでは身に付けることが難しい「継続してコンスタントに練習する」事の大切さを学びます。このコースでは受講者の日々の練習をサポートしながらアシュタンガヨガ・プライマリーシリーズの実践についてじっくり時間をかけてお伝えしていきます。そしてこの素晴らしいヴィンヤサ・ヨガのシステムについて理解を深めながら日々の継続的な自主練習を行う事で少しずつ自己観察力を養うことが出来るでしょう。また、学びには時間がかかる事もご理解ください。アシュタンガヨガのプラクティスを通じて心身ともに安定し、健やかな日常生活に繋がっていただければ幸いです。

【参加対象者】

基本的にアシュタンガヨガを学びたい人はどなたでも参加できますが、以下のような方にお勧めします。
これからアシュタンガヨガを始める人。既にアシュタンガヨガ実践中だがより理解を深めたい人。ヨガインストラクターとして活動中でこれから日々の練習としてアシュタンガヨガに取り組みたい人。コンスタントに練習する意欲がある人。ヨガの実践が初めての人はご相談ください。

【コース内容】

プライマリーシリーズのアーサナを順番通りに6回の講座に分けて段階的に進めていきます。毎回の講座の間に2~3週間のインターバルを設け、習った事を反復練習し次の講座へ繋げていきます。新たな段階へ進む為に最低でも週に3日以上、できれば5~6日練習するのが理想的です。練習は自宅などでも大丈夫ですが、確認の為に少なくとも週に1日はBody and Soulのマイソールクラスで練習をしてください。**コース料金は週1回のマイソールクラス参加費が含まれます**ので是非活用してください。コース終了までに習慣的に自己練習が出来るようにトレーニングを進めます。

【各講座の主な内容】

- 第1回 アシュタンガヨガの練習についての基礎知識、スーリヤナマスカラ A&B~パールシュバコナーサナ B
 - 第2回 プラサリータパドッターナーサナ~ヴィラバードラーサナ、スタンディングポーズの安定について
 - 第3回 ダンダーサナ~ジャヌシルシャーサナC、移行のテクニック（ジャンプバック、ジャンプスルー、バンダ）
 - 第4回 マリーチアーサナA~スプタクールマーサナ、股関節可動域を少しずつ広げるアーサナへのアプローチ
 - 第5回 ガルバピンダーサナ~スプタコナーサナ、ヨガ実践中の怪我や身体の不調との向き合い方、意識の向け方
 - 第6回 スプタパーダングシュターサナ~ウルドゥバダスラーサナ、後屈の練習についての考察
 - 最終回 フルプライマリーレッドクラス、今後の自己練習の進め方について、アーサナの実践と八支則
- 毎回、前回の講座で習ったアーサナをマイソールスタイル、またはレッドスタイルで実践し、積み重ねていきます。即ち第6回目の講座ではプライマリーシリーズのアーサナ全てを実践する事になります。
 - 毎回の講座で最後に行う7つのフィニッシングアーサナ、シルシャーサナ、パドマーサナ、ウトゥ・プルティヒを習熟度に応じて練習していきます。
 - 講座の日程は受講希望者が揃った時点でオリエンテーションを開き、相談の上初回開催日を決定します。欠席の振替は基本いたしません。（2名以上で開講、定員8名）

【受講料】

全7講座 40,000円（税込）

受講期間中の特典：週1回マイソールクラス又はセルフプラクティスに参加できます。繰り越しはできません。
追加でマイソールクラス、レッドクラス、ベーシッククラス受講希望の場合は回数券をお求めください。セルフプラクティスは1回500円です。