

アシュタンガヨガ基礎講座（前半）・ハーフプライマリー 1ヶ月集中コース

【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日々のプラクティスに活かす為の連続講座です。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ーサ・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身体が浄化され活気に満ち溢れ、心身の安定を得ることが出来るでしょう。また、習得には時間と努力が必要である事を理解した上で練習に取り組んでください。アシュタンガヨガのプラクティスを通じて穏やかな心と強くなやかな身体を獲得し、健やかで安定した日常生活に繋げていただければ幸いです。

【参加対象者】

アシュタンガヨガを学びたい人、始めてみたい人はどなたでも参加できます。特に以下のような方はお勧めします。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。心身共に健康になりたい人。ヨガの実践が初めての人はご相談ください。

【コース概要】

プライマリーシリーズ前半（ハーフプライマリー）のアーサナを順番通りに5回の講座に分けて段階的に進めていきます。1ヶ月集中コースでは1週間に1回のペースでクラスを行います。期間中はマイソールクラスで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少なくとも週に3日以上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、確認の為にできれば週に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。1ヶ月集中コース受講中はマイソールクラスへフリーパスで参加できるので是非積極的に参加してください。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 プラサーリ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～ウルドゥバダヌラーサナ、股関節可動域を広げる練習、後屈の練習について
 - 第5回 仕上げのレッドクラス、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5回目の講座ではハーフプライマリー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、ウトウ・プルティヒを習熟度に応じて順次練習していきます。

【日程】

7月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、8月1日(木) ※日程は多少の融通はききます。

【受講料】

全5講座 30,000円（税込）

受講期間中の特典：マイソールクラスとセルフプラクティスはフリーパスです。

追加でレッドクラス、ベーシッククラス受講希望の場合は回数券をお求めいただくか、ドロップイン（2,500円）してください。