

アーサナクリニック講座

～自分の心とのより健全な付き合い方を学んでいこう～



この講座では、ヨガのポーズ（アーサナ）を安全にかつ効果的に取るための実践方法やそのアプローチ法も学んでいただけます。ポーズに自分をあわせるのではなく、各個人の骨格や筋肉の状態などの特性も考慮しながら、ポーズやそれにむかうアプローチも習得していただけます。

自らの状態を知り、尊重する実践の中で「自分らしさを取り戻す」ことの大切さ、日々の生活に活かしていただける講座となります。現代社会で生きている私たちは、本来の自分自身を見失い、そしてわからなくなってしまう人がほとんどです。しかし、本来の私たちは、どんな情報が入ってきたとしても、それを柔軟に判断する能力を持ち、快適に、幸せに生きていくための能力を持っています。

アーサナ(ポーズ)もプラナーヤマ(呼吸法)も瞑想も、これらを行うのは、その本来の自分自身を思い出すためのツールです。ヨーガのプラクティスは、自分自身の内にあるエゴや執着、憎しみや苦しみなどの感情の雲を取り払い、本来の自分自身と繋がる助けをしてくれるものです。

～本当の答えは自分の中からしか生まれない～

日常に取り入れ、本来の自分を取り戻し、心身共に健康な暮らしに役立ててみませんか？

この講座では、講義&実践プラクティス通して、自分の心とのより健全な付き合い方を探っていきます。

ヨガを実践&伝えるために最低限必要な知識が身にきます。

基本の講座なので、経験ゼロ(初心者)な方から、経験者までどなたでもご参加いただけます。

指導していくことを考えてはいないけど、自分のヨーガへの理解や実践を深めたいという方にも役立つ内容となっております。指導者を目指している方には、この講座を受講することで、一つのポーズへの理解が深まるため、より充実した内容をお伝えしていくことが出来ます。

ヨーガを伝えていくためには、まず自分自身の実践を深めることが不可欠だと私達は強く感じております。

この講座内容は、自らの実践を深めることに重きが置かれています。（指導法に関しては、別の講座が開催予定です）

ヨガの40ポーズを学んでいく上で、アプローチ法や、骨格や筋肉の状態、エネルギーの流れ（気のめぐり）、神経の状態など、1ポーズずつ丁寧に学んでいきましょう。

講座内容

- アーサナ（ヨガのポーズ）とは何か
- アーサナの種類
- アーサナで得られる効果、状態
- アーサナを深めるコツ&ポイント
- エネルギーラインについて
- アーサナの練習を行う上での注意点&対処法
- アーサナの練習を安全に行うためのポイント
- アーサナの実践

場所:Pono Yogaスタジオ

（松山市永代町8-8シガラキ永代ビル2階）

授業時間: 10時～16時

受講費:82500円（分割払い可能）

特典:

- ・40ポーズの特製資料つき
- ・この講座をご受講期間中は、
Pono Yogaの通常クラス（スタジオ）は半額でご受講いただけます。