

# 坐骨から導く股関節操作 4 時間

胡坐のかけない方を何とかしたい！長座を楽に維持できるようにしたい。

そんな思いから考えたテクニックメソッドで、股関節を「折り曲げる」、「回す」、という動作をよりの確にさせる操作が特徴です。

「上半身と下半身をつなぎ、屈曲時の要となる股関節の操作を、より明確にし、正しくヨガプラクティスに活かしていく」これら一連のテクニックは、世界の著名なヨガ指導者たちの誰も行っていない、峯岸独自の黄金のテクニックです。

たとえば、脚を伸展させ、さらに前屈していくという場合、ハムストリングの動きに制限のある方は、意識的にハムストリングをなんとか伸ばそうと頑張りパンパンに引っ張り、頑張りすぎて、痛みが起こることもありますが、Michiko Style Yoga メソッドの坐骨操作では、ハムストリングの起始している坐骨結節を動かしていきます。するとすーっとハムストリングは信じられないくらい伸びやすくなっていきます。硬いお尻も同様に、坐骨から導いていけば不思議なくらいほぐれ、お尻の堅さからくる腰痛の緩和にも効果があります。

海外の講座でも賞賛されているこのテクニックは、股関節の操作をより楽にさせ、アーサナも大きく変化していく、マジックのようなテクニックです。

2018年5月2日(水) 9:30-13:30

@韃靼テニスセンター(韃靼公園内)

☆14:00-16:00 Michiko Style Yoga フロー<坐骨>のWSも同時開催☆

2018年6月24日(日) 13:00-17:00

@横浜 BMY 野毛山スタジオ

## 【料 金】

一般料金		会員料金	
	税込		税込
¥ 17,000	¥ 18,360	¥ 15,300	¥ 16,524

## 【お申込み】

お申込み先：[entry.michiko.style.yoga@gmail.com](mailto:entry.michiko.style.yoga@gmail.com)

- ①お名前（漢字・ローマ字表記）
- ②ご連絡先（携帯電話番号など）
- ③PCのメールアドレス
- ④受講希望のWS名（日付とクラス名）
- ⑤峯岸道子先生からのメールマガジンの受け取りのご希望

以上5点を明記の上、メールにてお申し込みください。改めて詳細をご案内させていただきます。