

筋膜走行活用ヨガ講座



【筋膜走行を知ると、どんどん身体は自由さを生み出します】

～～～筋肉のストレッチばかりでアーサナを深めようとするのはもう古い～～～
筋肉をストレッチしても限界があるのはご存知でしょう。

身体の柔軟性を獲得するのに何年もかかって苦戦している方も多くおられます。

この講座で、筋膜走行を活かして、まったく別の個所に、しかも簡単な操作をほどこすことで、
あんなに頑固だった箇所が緩んでくれる!! そんな感動をたくさん味わってみましょう。

きっと筋膜に対する期待が膨らむはずですよ。

基礎編ではしっかり筋膜走行ポイントを理解し、頑固なパーツにちょっとした操作を加えて変化を起こし、
応用編ではアーサナに筋膜走行を活かす動きを加えて新たなアーサナの深化を見つけていきます。

多くの方が引っ掛かる、身体の硬さやつまり感を筋膜走行を活用させた手法で緩めていく、
それが「筋膜走行活用ヨガ」シリーズの目的です。

筋膜走行活用ヨガ～基礎編～

<第1回> 2018年12月9日(日) 13:00～18:30
@BMJスタジオ(横浜)

解剖学が苦手な方も大丈夫!! より分かりやすくビジュアルで説明していきます。

基礎編では、

- ・解剖学が苦手な方にもわかりやすく、主な8走行を具体的に目で確認し理解。
- ・筋膜のつながりを自分の身体で確認すること。
- ・筋膜に対する呼吸の影響。
- ・多くの方にみられる硬くなりやすいパーツへの簡単なアプローチ法を会得。
- ・筋膜走行を反映させた操作によるアーサナ(数個)の感覚の変化を感じる。

等という講座内容になります。

筋膜を活かすアプローチを会得することで、多くの硬さに悩む方たちへの有効な手立てを提案できるようになります。そしてアーサナ指導の幅も広がります。

受講費

MSY協会員 ¥35,000 一般 ¥38,000

<第2回> 2019年9月8日(日)13:00～18:30
@BMJスタジオ(横浜)

時期未定ですが、関西での開催の企画も進行中!

お申込はこちらへどうぞ⇒entry.michiko.style.yoga@gmail.com

もしくはHP (<http://michikostyle.com/msy-schedule/>) より受付しております

筋膜走行活用ヨガ～応用編～

<第1回> 2019年2月11日(月祝) 10:30～13:30
@BMJスタジオ(横浜)

ヨガのアーサナに筋膜走行を活かして、生徒の中により大きな気づきと変化を導くための操作を学んでいきます。
この筋膜走行活用法を学ぶことで、アーサナのアレンジは何倍にも広がり、指導の幅をより広げることが出来ます。

この講座は基本的には基礎編を受講された方を対象に進めます。

浅層バックライン(SBL)・浅層フロントライン(SFL)・
スパイラルライン(SPL)・ラテラルライン(LL)・
深層フロントライン(DFL)等のラインと
アーサナへの導入。

4本のアームラインを活かすアーサナ
(手、指、手首の操作)

筋膜走行活用でアサナバリエーションを増やす 等

受講費 () 内は基礎編受講済みの場合)

協会員 ¥23,000(¥17,200) 一般 ¥26,000(¥19,600)

<第2回> 2019年11月10日(日) 13:00～16:00
@BMJスタジオ(横浜)

時期未定ですが、関西での開催の企画も進行中!