

Michiko Style Yoga Flow

現代人の為の知的なヨガ

～現代の知恵を反映させたヨガをしよう～



Michiko style yoga flowとは…

～身体が持つ本来の仕組みを活かす手法を基軸に考えるヨガのスタイル～

STYLE1

身体が持つ本来の
仕組みを活かす手法
(機能的であり無理がない)



STYLE2

知的で繊細に
体と対話できる動き



ヨガは安定していて、かつ
ゆったりしたものでなくてはならない

「安定した落ち着きと快適なスペースを導くもの」

ヨガ。ストラ2.46より

貴方のヨガの指導は、
アーサナを教える事に心を奪われていませんか？

STYLE1

身体が持つ本来の仕組みを活かす手法
(機能的であり無理がない)

機能的に身体各パーツの持つ連動性、可動性の特徴を反映させる。

例えば

腕は前方から、
または真横から
回し上げない

坐骨を今一つ
遠ざける意識で
前屈する

キャットでは吸う
呼吸を活かす



流れるような連動性(モビリティ)を用いる

例えば

肩甲骨を回し下げる
腕の動きから背骨を
誘導させる

腕を回す動きと
股関節の回る動きを
連動させる



効果

効果1 ケガを回避 特に人の動きの機能を知らずしてのアジャストは生徒を故障させる。

効果2 個々に応じて、より大きな身体的可動性が得られる

STYLE2

知的で繊細に体と対話できる動き

伝承されているヨガ哲学を基軸に

例えば

在意識から発生する
脳の仕業を
制御する

繊細な感覚から
マインドフルネスな
状態に導く



自らの身体とのきわめて感覚的な取引

例えば

頭頂葉 前頭葉
が活発に働く

心と身体の調和を
自らが計る訓練



効果

効果1 難度の高いヨガを課題にすることなく、質の高いヨガの提案ができる

効果2 どんな心身状態にある人もヨガが出来る、と感じる事ができる。