

# WAYAMA YOGA



## 全てのアーサナの

## 土台となる、基礎を学ぶ

日常的にヨガの練習をしていると上級者向けのアーサナに目がいき、ベーシックな基本のアーサナがおろそかになってしまう方が多いのではないのでしょうか？基本のアーサナは、全ての土台となる細かい身体の使い方や意識の仕方を身につけることが出来ます。それらを身につけることで、安心安全に次のステップへ進むことができるのです。

「上級者向けのアーサナに挑戦してみても、全然できるようにならない…」と感じる方は、基礎の練習をおろそかにしていませんか？  
つつい通り過ぎてしまいがちな基礎の部分を繰り返し練習することで、新たな発見や気づきが積み重なっていきます。

### Basic Practice+α

#### 基本のアーサナから、+α学べること

基本のアーサナの1つ「ヴィーラバドラアーサナ2(戦士のポーズ2)」では、こんなポイントに注目してみます。

腕は真っ直ぐに伸ばすだけで良いの？「踏み込むと足がづらい」と感じた時、それは太ももの前面？それとも背面？  
太ももで感じたづらい部分が人によって違うとしたら、その原因は？  
このように基本のアーサナを通して感じる疑問や不快感を解消するために、正しい身体の使い方を学んでいきます。

講座の最後には、基礎を応用した上級者向けのアーサナを実践します。学んだ身体への意識や使い方、上級者向けのアーサナが安定すること、そして基礎の大切さを実感いただけます。ヨガを練習されている方は日々のプラクティスがより快適に深まることでしょ。

後半はヨガで一番大切と言われているシャバアーサナで日々の慌ただしい生活の中でいかに自分と向き合うか、いかに呼吸と向き合うかを実践し学んでいきます。  
日々ヨガに取り組んでレベルアップをしたい方からこれからヨガを学びたいとお考えの方にも新たに学んでいただける内容となっております。

いかに安全でかつ効果的なヨガのpracticeを学びこれからの人生での豊かで強い心と体を作りだすことを目的としております。  
皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

和山浩二。

