

Rachel Lynch-John

Yoga and BMC

— 身体の内と外 つながりの解剖学で学ぶアサナ —

Nov.28 Sat & 29 Sun



BMC (Body Mind Centering) では、身体とマインド・心をつながりとしてとらえます。身体の動きは、それを形作る骨や筋肉と、それを支え生み出す内臓が、共に作り出すもの。本ワークショップでは、BMC のコンセプトで、身体の外と内をつなげ、構造と動きの解剖学に基づいて、アサナの理解を深めていきます。

1 日目には、骨と筋肉がどのようにつながり、機能し、動きを作り出しているのか、アサナを形作る解剖学からアサナの理解を深めます。そして 2 日目には、器官・臓器に視点を当てます。内蔵は直接見るできないために、私たちは日頃意識せず存在を忘れがちです。しかし身体の内と外はつながり、支えあって、動きが生み出されているのです。

あなたのアサナは形だけにはなっていませんか。体の中から動くアサナを意識してみませんか。身体の内から感じ、外へとつなげ、動きを生み出す、レイチェルとのまったく新しいアサナのワークショップに、皆様のご参加をお待ちしています。

Date	Day1	11 月 28 日 Sat	13:00~17:00(4 時間)
	Day2	11 月 29 日 Sun	13:30~17:30(4 時間)

Day1 アサナを作り出す身体 —骨と筋肉—

下肢、背骨、上腕と、骨と筋肉がどのようにつながり、動きを作りだしているのか。アサナを形作る器として体をとらえ、その構造と動きの解剖学を学びます。

Day2 アサナを生み出す身体 —内臓—

各内臓の位置を確認し、それぞれがどう関わり合い、身体の構造を支えているか、身体の動きを生み出しているのか。内臓からヨガのアサナの理解を深めます。

2 日間の内容は連続します。2 日間通しでのご参加をお勧めします。

会場	プラナパワー	定員	各 27 名
参加費	1 ワークショップ 8,400 円(税込)	2 日間通し	15,750 円(税込)
単位認定	全米ヨガアライアンス RYT 500 の単位として認定されます。		
申込	メールにて pranapys@w2.dion.ne.jp までお申込ください。		

— Profile Rachel Lynch-John —

英国生まれ。ダンスを学ぶために 1989 年 NY へ渡米。1990 年にアイアンガー・ヨガを始め、Genny Kapuler に学ぶ。Body-Mind Centering®(BMC)において、“Embodied Anatomy and Yoga (EAY)” および“ Embodied Developmental Movement and Yoga (EDMY)”を修了。EAY と EDMY のほか、School for Body-Mind Centering®における幼児の発育教育の指導資格も保有。

レイチェルは現在、米国と日本を中心に BMC、ヨガ、解剖学の指導にあたっています。さらにダンサーとしても活躍、1999 年には“Bessie”(NY のダンスとパフォーマンスに贈られる名誉ある賞)を受賞しています。

《主な指導内容》

- ・ School of BMC 創設者 Bonnie Bainbridge-Cohen のアシスタントとして、NY 市立大学とカリフォルニア州立大学バークレー校にて、EAY と EDMY のヨガインストラクター養成コースを指導。
- ・ ヨガインストラクター養成コースにて、解剖学とヨガの指導(日本および NY)
- ・ マタニティヨガ(妊娠中と産後)の指導

※本内容は 2009/10 末時点の内容です。都合により変更となる場合がございます。
プラナパワーヨガスタジオ tel 03-3872-0797 email pranapys@w2.dion.ne.jp
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-18-5 アルカサル恵比寿 B1F

