

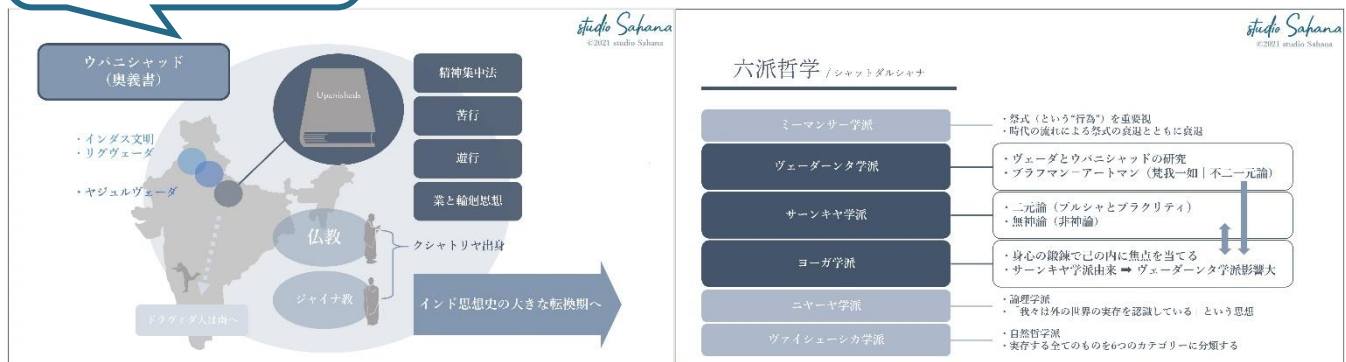


for Instructor Courses

オーダーメイド資料の例

インド思想が学びたい!

ヨガの起源ってなんだろう? 仏教と通ずるものが多い気がするけど、どうしてなんだろう? 等、
ヨガが持つ時代背景やインド思想について興味がある方にお勧めの内容です。



ヨガと哲学が学びたい!

動いて気持ち良いのは実感しているし、呼吸が整うと気持ちもスッキリすると感じるけど、どの
ようにしてヨガの実習内容が構築されてきたのだろうか? と、たった 60 分で心も体も整えてくれ
るヨガの理由 (哲学) を知りたい方にお勧めの内容です。



ヨガセラピーが学びたい!

セラピーとして応用されているヨガについて知りたい方、生理学的な内容と合わせてヨガを学んでいたい方、大昔から実践されてきたヨガ実習の科学的効果を知りたい方にお勧めの内容です。

生気鞘 / Pranamaya Kosha



studio Sahana
©2021 studio Sahana

ヨガセラピー 呼吸の意識化

- ・手の指を使って鼻呼吸の意識化
- ・舌を使って口呼吸の意識化
- ・腹部、胸部、肩部での呼吸（セクショナルブリージング）



理智鞘 / Vijnanamaya Kosha



studio Sahana
©2021 studio Sahana

- Eustress / ユーストレス
- Distress / ディストレス

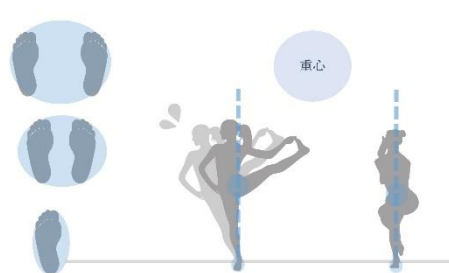
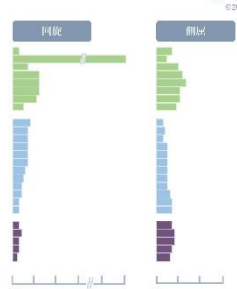


HPA axis

視床下部→脳下垂体→副腎皮質
ストレスホルモン分泌経路

体のしくみが学びたい!

大人になるにつれ、頭で物事を考えすぎてしまい、気が付けば不自然な体の使い方になっていることはありませんか。そもそも私たちの体の構造や、自然な動作ってなんだろう？と気になる方にお勧めの内容です。もちろん実習も行っていきましょう。



アーユルヴェーダ

が学びたい!

studio Sahana では、30回コースの方にご選択いただける「アーユルヴェーダ」という、インドの伝統医学を解説させていただく内容がございます。自分の体質についてや、季節と体の関り等、日常生活での簡単セルフケアを知りたい方にお勧めの内容です。

Ayurveda

生命

- ①体………Sharira
- ②感覚器官……Indriya
- ③心………Sattva
- ④魂………Atma



一人ひとりの「これが学びたい」「こんなことが知りたい」の気持ちを大切に、それぞれのヨガを学ぶ目的に合わせた内容を構成させていただきます。なるべく複雑な言葉を使わず、感覚的に理解できるようにイラストや図を多く用いて、あなたに合ったペースで解説させていただきます。「ヨガの学びに興味があるな…」「こういうことが学んでみたいな…」と、少しでも思っていちゃるのであれば、是非ともお気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先: info@studio-sahana.com

