

# Stephanie Quirk ヨガセラピートレーニング準備コース

入梅の候となりました。皆様におかれましてはご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて今般、ヨガセラピーのスペシャリストである Stephanie Quirk 先生による3年間のヨガセラピートレーニングコースを、2018年1月より日本で開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。

Stephanie 先生は、2016年まで20年以上の長きに渡りプーナに住み続け、グルジー、ギータジー、ブラシャントジーから直接指導を受けてこられました。グルジーの側で、グルジーから最も多くのことを忠実に学んでこられたお一人です。RIMYI のメディカルクラスでもグルジー、ギータジーのアシスタントとして絶大な信頼を受けておられました。

現在は、各国のアイアンガーヨガ協会や指導員たちの要請により、アメリカやヨーロッパ、アジア諸国でヨガセラピートレーニングコースを実施し、グルジー、ギータジーから授かったヨガセラピーに関する膨大な知識や技術を伝授されています。

Stephanie 先生のトレーニングコースは、ヨガセラピーの基礎からきちんと積み上げていく大変システムティックな内容で、指導員のみならずティーチャートレーニング受講中の生徒も学べるようになっています。日本で初めての開催となる体系的なヨガセラピーのトレーニングコースです。

また、すべての認定指導員および認定指導員を目指す者がヨガセラピーの知識をもつことが、ギータジーのご意向であることは、この度のRIMYIからの通達にもはっきりと示されています。

皆様奮ってご参加ください。



## ヨガセラピートレーニングコースについて

### 基礎から観察し理解する4日間

ヨガセラピートレーニングコースでは、一般の生徒が通う通常クラスの中で起こりがちな問題や状況について、どのように生徒をサポート・アシストするかを学びます。指導員のよく修練されたアサナを基にし、続いてそれらのアサナが生徒をサポートするためのどのような形に変わり、リンクされていくかを見ていきます。このため指導員がアサナを徹底的に学び、各アサナをアレンジし適応することによって生まれる重力、バランス、空間、動き、および安定の基本的な変化と、アサナのトーン、強さ、形の中で経験される感覚を認識することに重点が置かれます。

### 各パートで学習する主題

このセラピートレーニングコースは6パートから成り、1パートは4日で1括りとなり、パートごとに単独で参加できます。但し、毎パートで主題が異なるので4日間すべてに参加することが推奨されます(参加方法の詳細は後述)。

主題には、通常のクラスで多くの生徒が直面している共通の困難・障害に関するものが取り上げられ、その解決方法を学んでいきます。同様の問題を抱える生徒にどのように対応するかわからず悩んでいる指導員にとっては相応しく、非常に役に立つ内容となっています。

コース(全6パート)は、年2回計3年間にわたって開催されます。

### =各パート(4日間)の主題=

パート1:「Karmendriyas (行為器官) 1」 - 足、膝、臀部

パート2:「Karmendriyas (行為器官) 2」 - 腕、肩、脊柱上部

パート3:「コア(脊柱)」 - 腰

パート4:「エネルギーの体現 1」 - 「命」をもたらすワーク/有機体の健康

パート5:「エネルギーの体現 2」 - 代謝、吸収、排泄、発熱

このパートでは糖尿病、消化障害、吸収障害、排泄障害といった指導員が通常直面する問題をより詳しく学ぶ

パート6:「エネルギーの体現 3」 - アパーナヴァーユの役割

老廃物を排出すると同時に身体を保持する機能。

## =各パート（4日間）の学習の流れ=

### 1日目

通常のクラスで指導されるアサナを通して、観察と研究の最初の段階から始めます。ここでは各パートで取り上げる主題に関連する側面を示し、明らかにしていきます。

### 2日目

1日目に開始された作業は2日目の午前のセッションにて継続されます。午後は観察の大変重要な側面を学びます。

### 3日目

クラスの中でサポートを必要とする生徒のためのより具体的なアジャスト方法と適応方法について学んでいきます。アジャストを行なう理由は様々ですが、アジャストによって生徒がポーズをとることを可能にし、生徒を修正・教育することによって、ポーズが生徒により直接的に働きかけるようにします。

4日目…アジャスト方法と適応方法の学習が続きます。また、これに並行してプロップスを使用する目的と正しい使い方の理解について学んでいきます。プロップスはアジャスト同様、ポーズを取ることを可能にし、生徒を修正・教育するために用いることができます。また、プロップスは生徒が自分の身体の内側を理解するための入り口を提供するだけでなく、生徒にとって耐え難い様々な状況を緩和させることもできます。

## スケジュール

パート1 2018年1月20日（土）～23日（火） 午前の部 10時～13時 午後の部 15時～17時30分

パート2 2018年6月23日（土）～26日（火） 午前の部 10時～13時 午後の部 15時～17時30分

※ パート3以降のスケジュールは決定次第ご案内いたします。

## 受講料と持ち物

受講料 15,000円/日

持ち物 マットのみ（ブランケット等のプロップスは全て会場で用意しますので持参不要です。）

## 対象者

### 1. アイアンガーヨガ認定指導員およびティーチャートレーニング受講生

全4日間受講可能。全日参加が基本ですが、できない場合は1日目からの受講が必要となります（2、3、4日目からの参加はできません）。

先生の推薦などは不要です。学びたい方は直接お申し込みください。

### 2. 認定指導員のもとでアイアンガーヨガを3年以上学んでいる方

1日目2日目のみ参加可能。但し、2日目のみの参加はできません。

## 会場

Iyengar Yoga Institute of Kobe（代表 山田 恵子）<http://yoga-kobe.jp/>

〒650-0013 兵庫県神戸市中央区花隈町8-12

アクセス：JR神戸線及び阪神 元町駅西口下車 徒歩7分

阪急神戸線花隈駅 徒歩5分

新幹線 新神戸駅より地下鉄2駅 県庁前下車 徒歩3分

## お申込み

パート1（2018年1月20日～23日）のお申込みは**2017年7月1日**より受付を開始いたします。お申込みに関する詳細は追ってご案内いたしますが、人数に制限がありますのでお早めにお申し込み下さい。

神戸のホテルは少ないので早めの予約をお勧めします。大阪や明石からも十分通えます。

講師の指示により、全日参加、指導員の優先順位となりますので、まずは申し込みを先に受け、9/1以降に参加可否とともに振込先をお知らせします。

7/1から8/31を申し込み期間としますが、それ以前に定員に達した場合はその時点で締め切ります。

申込先 勇 圭子 E-mail:keiyoga@icloud.com

お問い合わせ 小暮 エレーナ E-mail: info@yoga-dipika.com TEL: 080-8432-3350

主催者 山田 恵子

以上