

Bobby Clennell 先生による鎌倉ワークショップのご案内

今年、ボビー・クレネル先生は鎌倉でもワークショップを行います。4日間のワークショップで、アサナ、プラナヤマのほかコーシャと5つの要素（エレメント）について教えてくれます。初級レベルから中級レベルにかけてのアサナの練習を通し、自分の体の中にある5つの要素を探り、またそのバランスを取っていくことを学びます。そして5つのコーシャ（自己を作る5つの層）と5つのエレメントがどのようにお互いに関係しているか、そしてその関係が自分の練習にどう影響するか、理解を深めていきます。

要素とコーシャについて：

ヨガの基本概念において、私達の体を含む宇宙のすべての物は、5つの要素つまり、地、水、火、風、空間でできています。私達自身もコーシャと呼ばれる5つの層、アナマヤコーシャ、プラナマヤコーシャ、間のマヤコーシャ、ヴィジュニャナマヤコーシャ、アナンダマヤコーシャでできています。今回のワークショップでは、アサナとプラナヤマの練習を通して、私達が持つ特有のこうした力を探り、バランスを呼び戻していきましょう。そして、コーシャと要素がどこで出会い、その出会いが個々の練習にどのようにかわりあうかを学んでいきましょう。



スケジュール *スケジュールは多少変更がありますので、ご了承ください。

6日(木) Earth

10:00~13:30 standing pose

13:30~15:30 休憩

15:30~18:30 standing pose

*立ちポーズー地

立ちポーズは私達の体の外側の層（アナマヤコーシャ）つまり、筋肉や骨格を築きます。こうしたポーズは地の要素を前面に押し出し、力とスタミナを養ってくれます。地の要素は、私達をしっかりと地につけてくれますが、押しつけすぎないように他の要素（そして他のポーズ：例：ジャンピング、ひねり、逆さまのポーズ）を使ってバランスを取る必要があります。

壁を手で叩くと硬く感じます。壁のしっかりした作りを感じます。ヨギにとって物の質は主観から来ます。感覚がその物の質感を与えているのです。だから硬い壁はしっかりとしていると分かります。それは地の要素を持っています。体が重い、寒い、変化が無いなどと感じる時、それは感情、感覚です。物のしっかりとした感覚、安定性、あるいは不活発な感覚は地の要素です。タダサナから次のポーズに移る時、地の要素を使って足にプラナを与えます。

7日(金) Earth & Fire

9:00~12:00 sitting pose

12:00~14:00 休憩

14:00~17:00 sitting pose

*座りのポーズ／前屈、ひねり — 地／火、空間

ここではエネルギー／物質的な体をに携わるプラナマヤコーシャと、精神的な体に携わるマノマヤコーシャを合体させていきます。

ねじりのポーズを通して、体の後ろ側、精神的な体（マノマヤコーシャ）を使って背骨の中の火の要素を呼び起こす練習をします。前屈は空間の要素によって大きく支配され、自己を冷静な状態に戻す役目を果たします。そして頭脳を休める助けとなります。

8日(土) Earth & Fire, Space Earth

9:00~12:00 backbends

12:00~14:00 休憩

14:00~17:00 inversion

*バックベンド：火

火は精神的な体を支配します（マノマヤコーシャ）。バンクベンドの練習を通して火の要素を呼び起こし、自己の創造性にエネルギーと刺激を与えます。体にエネルギーが湧いてくるとき、それは火の要素です。

サマナヴァユは腹部に位置し、内側の火を焚きつけます（呼吸、腹部、胸椎を使って）。火は形を持ちませんが、広がります。しかし、火は均等には広がりません。意識もやはり色々な状況で、何の関連も持たずに湧いてきます。何も物事が進んでいかない時、何か刺激が必要だと感じます。時には自分自身が不活発だと感じます。そんな時、火の要素が気持ちを活性化してくれます。火を起こすのです。火は神経を苛立たせることもあります。火の要素は無差別にありますから、それを風の要素で抑えなければなりません。

*逆さまのポーズ — 空間と風

常にポーズに意識を向け、たゆまぬ練習を重ねることで、自己の意識の最も深い層に触れることができます。シルシアサナは火の要素から影響を受け、サルヴァンガサナは気持ちを穏やかに落ち着けてくれる空気と風の要素から影響を受けています。この二つのポーズはワークショップ全体で練習していきますが、ここではさらに深く考察していきます。

空間の要素は心の静けさと、執着のない心を生み出します。鎖骨の一番外側の部分を外に向かって広げることで、喉の中の深さと静けさを感じてください。この簡単なインストラクションでシルシアサナは一変します。それぞれの要素がまるでドミノ倒しのように次々と効果を生み、それぞれの効果の上に構築され、お互いに融合していきます。

9日(日) Water movement, Air

9:00~11:30 Balance movement

11:30~13:30 休憩

13:30~17:00 Pranayama

*水：動き

水は容量を反映します。私達はバランスを取ることができます。ヨガの練習を通して、私達は筋肉を骨にぴったりとくっつける感覚を知っています。水の入った容器に瓶を沈めると、水は瓶のすべての部分に触れます。それと同じように、筋肉で骨の前、後ろ、側面、すべてに触れて、骨を抱きしめるようにします。水の入った容器を斜めにすると、水は必ず水平になります。水は必ずバランスを見つけます。そうした水の要素とともに練習していきます。

まずアトムカシュヴァナサナで、地と水の要素を見ていきます。かかとが床に着くと、ポーズはより安定します。もしかかとが着かなければ、かかとの下に何かサポートを置いてください。骨は地の要素です。そして筋肉が骨を包み、抱きしめ、つかみます。興味深いことに、ライトオンヨガ（ハタヨガの真髄）にタダサナのインストラクションとして「腿の後ろを引き上げる」と書いてあります。通常、私達はハムストリングのことを足を曲げる時に使う筋肉だと考えがちで、足をまっすぐにするために効果のある筋肉だとは、あまり考えません。筋肉で骨を抱きしめると、つまり腿の後ろ側の筋肉を引き締めて引き上げると、骨を腿の中心に引き上げることができます。ちょうど水の中の瓶のような状態です。立ちポーズでは腕は床に着いていませんが、これと同じことをすることができます。腕をしっかりとさせ、指の関節から、そして骨から伸ばしていきます。そうすると筋肉がそれについていきます。

＊リストラティブとプラナヤマ：風と空間

ここでは ヴィジュニャナマヤコーシャ、つまり知性／知の体（風）とアナンダマヤコーシャ、つまり至福の体（空間）を組み合わせていきます。空間の要素が私達を宇宙の霊に繋げてくれます。レストラティブのアサナとプラナヤマが風と空間の繊細な要素に触れる時、霊的な人生が始まります。

プラナヤマをする時は、胸を安定させていなければなりません。サンブリッタとは、意識を揺らぎ無くさせていることを意味します。感覚器官から入ってきた感覚がブリット、つまり思考の中に出てきます。こうした感覚が鎮まってくると、頭の中が鮮明になっていきます。

対象者

アイアンガーヨガ歴1年以上の方
4日間参加の方を優先します。定員になり次第締切。

お申込み

申込書は kobe-yoga.jp にありますので、添付し、Vipassayasuko@gmail.com まで送付ください。
申込書の提出と入金揃った時点で申し込み完了とします。

受講料と持ち物

11000円/1日 （4日間通しの方は40000円）

振込先

ゆうちょ 10090 31429721 マツモトヤスコ（ゆうちょ銀行の場合は00八店 3142972）

会場 スタジオ アムリタ大船

〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船 1-3-2 菅野ビル 2F

大船駅東口2分(東海道線、横須賀線、京浜東北線、モノレール) 新横浜駅から電車で30分程度

- * 道具はほぼそろっています。(マットもあります)
- * 荷物は置くスペースがありませんので、ホテルでの保管をお願いいたします。
- * すぐ近くにホテルメッツがあります。
- * 一駅先は鎌倉の観光が出来ます。
- * 駐車場はありませんが、隣のビルの docomo の上に巨大な駐車場があり、平日は 1 日 800 円、土日は 1 日 1000 円で停められます。

キャンセル料

- * 参加費用は、お支払い後 3 日前から 50%、当日は 100%のキャンセル料が発生します。
- * また、講師の都合により開催ができない場合、お支払いいただいた参加費用は全額返金いたしますが、宿泊費や交通費のキャンセル料につきましては補償いたしかねますのでご了承ください。

問い合わせ先

松本泰子 Vipassayasuko@gmail.com 090-2428-7852

以上