

ボビー・クレネル先生 2018 年神戸ワークショップ 11 月 30 日から 12 月 3 日まで

今年もボビー・クレネル先生が神戸でワークショップを行います。今年は 4 日間かけて女性の体について取り組んでいきます。

女性は一生の中で特別な時期を経験していきます。そうした人生の時期に合わせたアサナとシークエンスを使い、どうやって問題に取り組んでいくかを学びます。毎月のホルモンバランスが崩れること、生理中の問題や PMS などが生じます。更年期の女性はホットフラッシュや気持ちの落ち込み、エネルギーや体重の変化などを経験します。ボビー先生は自分の豊富な経験から、女性がヨガを使ってどうやって問題に対処していけるかを教えてくれます。

11 月 30 日 (金)

午前のクラス: 10.30am - 1.30pm

概要: 女性は子供時代、思春期、妊娠、更年期、更年期後、そしてさらにその後、と様々な時期を経験していきます。最初に、ヨガを通してどのようにこうした時期を調節していけるか、についてお話しします。

サイクルに合わせた練習を維持する。: 一か月のホルモンの上がり下りに合わせて、全体的なサイクルとしてヨガの練習をします。生理の期間中はそのサイクルに合わせて練習をする必要があります。自然の法則に従ってどのような練習をするべきか、ボビー先生が教えてくれます。

昼休み: 1.30pm - 3.30pm

午後のクラス: 3.30pm - 6.30pm

アサナにおける繊細さを学ぶ: 立ちポーズは力を養い、耐久力をつけ、他のポーズの基礎となります。女性の問題と関連させてこうしたポーズを見ていきます。例: PMS、整理中の問題、子宮筋腫、閉経周辺期、閉経後。

12 月 1 日 (土)

午前のクラス: 9.30am - 12.30pm

立ちポーズと座った姿勢の前屈: 整理中、閉経周辺期、閉経後にこうしたポーズを練習すると、怠惰、疲れ、精神的な怠惰間、ほてりなどの対処に役立ちます。

昼休み: 12.30pm - 2.30pm

午後のクラス: 2.30pm - 5.30pm

生理中の問題: 生理が来ない、量が少ない、妊娠の可能性を高めたい、など。ここではバックベンドも練習します。(子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣嚢胞についても触れます: 症状を軽減させるシークエンス、根本的な原因に対処するシークエンス)。

12 月 2 日 (日)

午前のクラス: 9.30am - 12.30pm

生理の後の時期: 逆さまのポーズはワークショップ全体を通じて練習しますが、ここではさらに深く見ていきます。女性は逆さまのポーズを怖がる傾向にありますが、ヨガの経験があまりなければ尚更です。でも、覚えてみると、こうしたポーズがいかに役に立つか実感できます。逆さまのポーズはホルモンの働きを安定させ、下垂体と甲状腺の関係を理解するのに役立ちます。また、副腎と卵巣の内分線に取り組み助けともなります。生理の期間から次の段階へスムーズに移行できるようになり、精神的にも鍛えられより幅広い精神性を持つようになります。

昼休み: 12.30pm - 2.30pm

午後のクラス: 2.30pm - 5.30pm

**みんなのための胸のケア**: リンパ排水を促し、免疫力を高め、肝臓の機能をサポートする練習方法を学びます。胸部、肺、背中上部と肩が楽になっていきます。

12月3日(月)

午前のクラス: 9.00am - 正午

**生理前の期間**: PMS(月経前症候群)には、喘息、突然怒りの感情が起きる、常習的な咳、アレルギーなど様々な症状があります。他にも腰痛、不眠、めまい、頭痛、体液の滞留、消化不良など、うっかり見落としがちな症状があります。これらの症状は、この期間に起きる気持ちの落ち込みや苛立ちにつながっていきます。このクラスでは副腎の疲労回復を助ける練習をしていきます。感情を安定させ、落ち込みを軽減し、気持ちの揺れ動きをコントロールしていく練習法です。

昼休み: 正午 - 2.00pm

午後のクラス: 2.00pm - 5.00pm

**ウディヤナバンダ**: 「締め」またはバンダというのは、体の1部を閉じて他の部分から独立させる、あるいは収縮させる動きのことを言います。中でも特にパワーのあるのがウディヤナバンダです。これは上に向かって飛ぶような締め方で、腹部を上に向かって上げる動きです。呼吸をコントロールしながら、腹壁を中に、そして上に向かって吸い込み最後に息を吐きます。

2.00 - 2.45pm: **寝た姿勢のポーズでのウディヤナバンダ**

3.00 - 5.00pm: **立ちポーズでのウディヤナバンダ**