

## 2021年ボビー・クレネル先生オンラインワークショップ

日程：9月19日及び20日

9月19日（日曜日）午前9時 — 11時30分

ひねり：座った姿勢で背骨をひねるポーズは、骨粗鬆症（通常、骨盤と腰の辺りから症状が出る）の改善に役立ちます。ひねりは、内臓を活性化させ、温め、栄養を送り込みます。ひねりを通して、体の後ろ側（体の精神的な面）から働きかけて、背骨の熱の要素を目覚めさせる方法を学びます。最後は、熱を冷まし静けさを取り戻す前屈（空間の要素）で終了します。

9月20日（月曜日）午前9時 — 11時30分

気持ちの落ち込みは、感情と思考、神経そして内分泌システムの障害から来る症状です。このアクティブレストーラティブのシークエンスは、気持ちを上向きにさせ、思考をより明るい状態にし、ネガティブな考えとポジティブな考えのバランスを保ちます。

2日間の練習を通して、以下の3つのテーマを織り込んでいきます。：プロップスの使い方；体型に合わせた練習の仕方；季節に合わせた練習の仕方