

ヤムナ ボディローリング (Yamuna Body Rolling)® 集中ワークショップ (全3回) のご案内

<ヤムナ ボディローリング®とは?>

身体の痛みや関節の調整のためにヨガを基礎に開発されたボディケア法を、大きさ・硬さが緻密に計算された専用のボールに体重を預けて深く呼吸を送るだけで実践できるようにしたボディワーク・メソッドです。一度身に付ければセルフケアでも実践可能です。



<ヤムナボディローリング®の目的>

筋肉は、普段は弛緩して使わるときだけグッと収縮して最大の強さを発揮するのが理想ですが、現代人の身体は、ストレス、冷え、加齢などの様々な要因により常に緊張しているために、本来の力が十分に発揮できない状態になっています。

ヤムナボディローリング®では、ボールの刺激が筋肉・筋膜だけでなく骨にも伝わってその質を高めることで、各関節のスペースを確保し、硬くなった部分をほぐして広げ、身体に本来のアラインメントを取り戻して、本来の能力を最大限に発揮できる状態へと導いていきます。また身体と心は繋がっているため、ヤムナで身体を緩めることで、同時にメンタルもリリースすることができます。



<ヤムナボディローリング®の特徴と効果>

ヤムナボディローリング®はエクササイズ、ストレッチ、リラクゼーション、セルフケアの要素をいっぺんに取り入れたものでありながら、適切な大きさのボールに乗って深く呼吸をしながら転がるだけという簡単なワークで、年齢性別、体力を問わず誰にでも実践できます。難しい呼吸法も必要ありません。

また、骨にもアプローチできる点が他のどのエクササイズとも一線を画しており、骨密度の低下も予防できます。身体を「締める」「鍛える」ワークと違い、ヤムナの場合は身体を深い部分から「開き」「緩める」ことができるのです。

開催日時 テーマ	① 2019年8月12日 (月・祝) 11:00-12:15 ～ ベーシック・ヤムナ ～ 太もも、骨盤周り、上半身、背中と、全身をまんべんなく整えていく導入編 ② 2019年8月13日 (火) 16:00-17:15 ～ 体幹を引き上げ、上半身のしなやかさを作る ～ 肋骨の柔軟性を上げることで胸郭を柔らかくし、肩関節をケアすることでしなやかに動く腕・上半身を作っていきます ③ 2019年8月14日 (水) 11:00-12:15 ～ 下半身集中 ～ 股関節のケアから太腿、膝下、足裏まで、バレエのレッスンなどで溜まった疲れや衝撃を筋肉だけでなく骨からも取り除いていきます
講師	池畑 薫 (いけはた かおる) 先生 (ヤムナ認定プラクティショナー) さまざまな媒体のモデルとして活躍するなかで自身のコンディションを整えるためにあらゆるトレーニングを経験し、ヤムナメソッドと出会って、本来生まれ持った美しさや健康を取り戻していくこのメソッドをもっと世に広めたいと思い、認定プラクティショナーとなる。 クラスやプライベートセッションの他にも、様々なイベントで活動中。
持ち物	動きやすい服装 (レギンスとタンクトップなど)、靴下 (冷えが気になる方) ボール (パール・ブラック) をお持ちの方はご持参ください。
受講料 (各回共通・税込)	会員様 3,500円 ビジター様 4,000円 ボールレンタル (パール・ブラックのセット) 500円
定員	各回 15名
注意事項	妊娠中の方は、①②のクラスはご参加可能ですが、できない動きがありますので必ず申告をお願いいたします(③のクラスはご参加いただけません)。
ご予約/ キャンセル	ご来館時、お電話 (03-6418-4437) または Web サイト予約 (https://coubic.com/mbma_reservation/811550) にてお申込みください。恐れ入りますが、当日キャンセルの場合は受講料の100%のキャンセル料を申し受けます。



ご来館を心よりお待ちしております。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドゥ・バレエ南青山)

住所: 〒107-0062 東京都港区南青山 4-25-12 OXY HORIBE ビル B1

URL: <http://mbma.jp/> TEL: 03-6418-4437 Email: contact@mbma.jp

