

ヤムナ ボディローリング (Yamuna Body Rolling)® 特別ワークショップ (全4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、普段は弛緩して使用するときだけグッと収縮して最大の強さを発揮できるのが理想ですが、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	<p>① 2019年9月7日(土) 10:30-11:45 ～ 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きます</p> <p>② 2019年9月15日(日) 12:15-13:30 ～ 深い呼吸とコアの安定～ 胸郭(肋骨を含め、胸周り全体)の柔らかさを取り戻すことで呼吸が深くなり、またひねりの動きがよりしなやかになりコアが安定します。さらに、肩甲骨や肩関節にも細かくアプローチしていきます。腕が正しい位置にあると重さを感じなくなり、より軽やかに踊れます</p> <p>③ 2019年9月16日(月・祝) 14:00-15:15 ～ 骨盤周りの調整とコアの強化～ 骨盤周りの筋肉を整え、お尻と内臓を持ち上げていきます。そうすることでコアが強くなり、立ち姿勢が安定します。さらに下半身にアプローチして、太腿とふくらはぎの筋肉の癒えを取り、見た目に美しく機能的に動かせる脚に導きます</p> <p>④ 2019年9月25日(水) 11:30-12:45 ～ 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きます</p>
講師	<p>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)</p> <p>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ニング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。</p> <p>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。</p>
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、①②④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

