

江ノ島クラス : 金曜 10:30-12:00 (A)

湘南マリーンスタジオ

(小田急江ノ島駅徒歩3分) Pあり

鵜沼クラス : 金曜 13:00-14:30 (A)

湘南ルベント クラブハウス

(江ノ電 鵜沼駅徒歩1分) 前にコインPあり

鎌倉クラス : 木曜 13:00-14:30 (A)

15:00-16:00 (B)

カジュ・アート・スペース

(鎌倉駅東口よりバス5分「荏柄天神」下車徒歩0分) Pなし

湘南台クラス : 水曜 10:30-12:00 (A) (予約制)

13:00-14:00 (B) (予約制)

英会話ALIVEEnglish オープンスペース

(小田急 湘南台駅西口徒歩3分) Pあり

片瀬山クラス : 火曜 10:30-12:00 (A)

(江ノ電 柳小路駅徒歩10分) P2台 (Pはご予約下さい)

(A) 呼吸法・ポーズをひとつひとつ丁寧にやっています。

2500円 (初回 1500円)

(B) 1時間のショートタイプのクラスで、ポーズの説明よりも、

感じて動くことに焦点をおいたクラスです。

小学生のお子さまにも指導いたします。

大人 2000円 (初回 1200円)

中学生以下 1000円 (初回 600円)

📍 詳しい地図は、Webに掲載しています。

📍 クラス情報は変わることもありますので、最新情報はWeb等にてご確認ください。

📍 どのクラスも、赤ちゃんからお子さま連れOKです。

講師 : 羊子

キネシヨガ・インストラクター養成コース修了。

キネシヨガを始めた最初、9番のポーズがきつくてできませんでした。9番は「性のポーズ」と聞いて、「私の場合は母性かな」。余裕がなく、子育てを辛いと感じていたので。

でもある日、楽にポーズがとれていることに気がつくと、子どもへの見方も変えられるようになっていました。

心と身体はつながっている。

それを実感できるクラスを体験して下さい。

* 動きやすい服装・タオル・のみものをご持参ください。

* クラスは空腹か、ごく軽い食事程度でご参加ください。

Link

キネシヨガ/アルポルHP

その他のキネシヨガクラスなど掲載しています。

<http://kinesiology-yoga.com/>

日本語教室「門」

同じ鎌倉のカジュさんで日本語教室を開いて

いらっしゃる 斎藤さんのサイトです。

<http://nihongomon.web.fc2.com/>

お問い合わせ

Tel : 080-5440-7491

Mail : kinesiyogashonan@gol.com

Web : <http://kinesiyogashonan.blog119.fc2.com/>

Kinesi Yoga

キネシヨガ 湘南クラス

* 7月15日より、キネシヨガ湘南クラスが OPEN します *

身体が心に作用して、
ワクワク・ハッピーを作り出すヨガ



キネシヨガってどんなヨガ？

同じ動作をしていても、使っている筋肉は人によって違います。

また、よく使う筋肉、あまり使わない筋肉というのが人それぞれあり、筋肉の使い方が同じ人たちは似たような感情を持っている（怒りっぽいなど）ということ、たくさんのデータから明らかにしたのがキネシオロジー（運動機能学）です。

どんな筋肉を使っているかということ、どういう感情パターンを持っているかということは関係しているのです。

キネシヨガは、このキネシオロジーの理論に基づいて、どのポーズがどんな感情パターン・思考パターンに働きかけるのかを明確にしているので、繰り返し練習することで、健康効果はもちろん、身体に蓄積された感情を解放し、自分が持っている枠をはずしていくことができるでしょう。

経絡といわれる気の流れも整うので、 unnecessary エネルギーを手放し、自分の素直な気持ちを感じられるようになります。

キネシヨガをすることで、迷いや不安が少なくなり、ワクワク・ハッピーが増えるでしょう。



ヨガのポーズってなに？

心を平和にするのにはどうしたらいいか？を求めた昔の人が、坐ってじっと考えていたのがヨガの始まりです。

頭だけで考えていても、気持ちはなかなか平和にならない。

でも

身体を動かすと気持ちまで変化することに気がつき、身体を調整することで、心も調整できる → ならば、どんな風に身体を調整すればより心にアプローチできるのかを追求して作られたのが、ヨガの様々なポーズです。



ヨガを初めてする方へ

ポーズが出来なくてもいいのです

よく、「身体が硬いのがはずかしくてクラスに通うのをやめてしまった」といった話を聞きますが、キネシヨガは身体を通じて心にもアプローチすることが目的のひとつなので、筋肉を少し刺激してあげる事に意味があります。その人自身の気持ちのいいところをキープすればOKです。

また、「片足立ちのポーズがふらふらしてしまって、自分はヨガに向いていない」と思っている人はいませんか？

実はそんな人こそヨガの効果を実感できるはず。理由は一つではありませんが、たとえば、自分に集中出来ていない時は安定して立てないという風に表れることもあります。

そんなとき、練習してポーズがグラつかないようにになると、周りがそれほど気にならなくなって自分に集中できている事に気がつくかもしれません。

昨日まで安定していたのに、今日はなんだか揺れてしまう・・・。同じポーズをしていても日々違うので、自分の状態を知るヒントにもなります。