

# TOKYO

# ヨガに必要な 基礎解剖学

ヨガ解剖学は、アーサナ(ポーズ)の適切なアライメントを習得したり、アーサナの特徴を深く理解するために必要な知識です。特に、ヨガインストラクターであるなら、アジャストメント方法やシークエンスづくりを学ぶために必要不可欠な学問であると同時に、ヨガを安全に指導するための必須履修項目となるでしょう。

当講座は、ヨガに必要な基礎解剖学を学ぶ講座です。骨盤、脊柱(頸椎・胸椎・腰椎)、股関節、肩関節を中心に各関節に対して、骨学的及び筋学的特徴と機能デザインを学びます。

**骨盤** 二足歩行するヒトの基礎となる構造体・神の最高傑作

**脊柱** 動きの源・進化に裏付けられた完璧な曲線

**股関節** 運動能力の要・股関節を制するものは運動を制す

**肩関節** ヒト特有の機能・最大可動域を持つ関節

現役の鍼灸師として、日々の臨床を重ねている講師だからこそ実現できる講座。経験と実践があるからこそ生まれる「生きた解剖学」を、基礎から学びたいヨガプラクティショナーに受講してほしい講座です。

## Information

9月15日(日)、16日(月・祝)

9:30~18:00 [お昼休憩あり]



※このプログラムは、米国ヨガアライアンス認定講座(RYT200)に組み込まれた講座です。※また、ジュノスタイルにて取得する米国ヨガアライアンス認定資格(RYT500)取得の対象講座です。

[会場] Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SSビル 302号  
<https://www.junostyle.jp/junocorp/public/>



[持ち物] 動きやすい格好(触診あり)、筆記用具

※お水・お湯の販売あり

※女性用レンタルウェアあり(上下各200円税込)

[定員] 20名 [受講費] 43,740円

[講師] 柳和宏 鍼灸整骨院 雨青舎 / U+運動脳力研究所 代表



鍼灸師・柔道整復師・カイロプラクター DACACD(米国依存症・強迫性障害学位取得者)・国際機関IC&RC認定カウンセラー・cfsc等。日々の臨床をはじめ、九州で唯一の学位取得者として心身症や発達障害に対する神経・栄養学的アプローチや国体代表チームのトレーナーとして活動。その他、企業への疼痛への公演や、セラピストやヨガインストラクターをはじめボディーワーカー向けの基礎医学セミナー等、講師としても活動中。BLOG <http://useisha.jp>



[申込み] [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp) >> お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、メールにてお申込みください。