

## ■ シャドウヨーガ

ナタナガ・ザンダー師が指導されるシャドウヨーガには、プレリユードと呼ばれるアーサナに入る前の準備のためのシークエンスがあります。プレリユードの練習を通して、体の各関節を柔らかくするとともに、体の中心から温めて人間＝動物本来の、しなやかで美しい動きを身につけていきます。

また、アーユルヴェーダの教えにある体内のエネルギーの流れと、それらをコントロールするマルマ(中国医でいうところのつぼや経絡ににている)を刺激して、エネルギーの流れを良くし、活性化して良い骨、良い血液、良い体が作られます。

シャドウヨーガでは、プレリユードの練習をすることで心身ともに十分に準備ができてから、次の段階であるアーサナの学習に移るように構成されています。

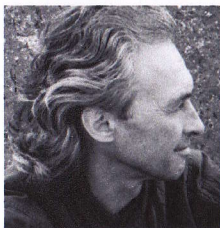
ナタナガ・ザンダー師は忘れられていた古典を発掘し、シャドウヨーガというこのスタイルを確立しました。

今回のワークショップでは、古典的なハタヨーガの練習を学ぶ絶好のチャンスです。エネルギーの流れ、リズム、呼吸のテクニック、ここにはハタヨーガの真髄があります。

シャドウヨーガ ウェブサイト(英語)

<http://www.shadowyoga.com/>

## ■ 講師プロフィール



ナタナガ・ザンダー (シャンドウ・レミート)

1948年、ハンガリー生まれ。6歳の時に父親の手ほどきでヨガを始め。ヨガとともに東洋の武術、インド伝承医学アーユルヴェーダ・シッダシステム・マルマ医学等が研究のバックグラウンドとなっている。第一人者として、日本、アジア、オーストラリア、ヨーロッパ、アメリカ、ロシアなど、世界各国でワークショップを展開。著書に「Shadow Yoga Chaya Yoga: The Principle of Hatha Yoga」、DVD「Shadow Yoga Chaya Yoga」他。

# 2010年シャドウヨーガ ワークショップ with ナタナガ・ザンダー

週末ワークショップ & プライマリーアーサナ コース



2010年 10月29日(金)～11月5日(金)

世界各地でご活躍のナタナガ・ザンダー(シャンドウ・レミート)先生の  
シャドウヨーガワークショップを開催いたします。  
古典的なハタヨーガを学びたい方は、ぜひこの機会をお見逃しなく!

## ■ コース概要

	10/29(金)	10/30(土) - 10/31(日)	11/1(月) - 11/5(金)
	講義 デモンストレーション	週末ワークショップ	5日間連続 プライマリーアーサナ コース
時間	18:00-20:00	10/30 午前の部 9:30-11:30 午後の部 14:00-16:00 10/31 午前の部 9:30-11:30	各日 7:00-9:00
対象	オープンクラス 全てのレベルの方が参加できます		シャドウヨガ プレリユードフォームを習得している方 参加希望の方は、事前にシャドウヨガのレッスンを受講しておくことをお奨めします
内容	週末ワークショップ・プライマリーアーサナコースに関する講義とデモンストレーション	シャドウヨガの導入部 プレリユードフォームからの一連の流れを学びます。	昨年に引き続き、現代ヨガの父 クリシュナマチャーリヤの著書「Yoga Makaranda」に記されている 25 の初期的アーサナの導入コース。 前述の 25 のアーサナと、そのアーサナ間の移行(ウイイヤサ)における正しい姿勢ならびに適切な呼吸のパターンを、途切れないう一連の動き(アンガハラ)として学びます。
	全クラス通訳付き		
受講費	無料	1クラス: 8,000円 3クラス: 24,000円	1クラス: 8,000円 5クラス全て: 35,000円
		10/20-11/5 全て受講: 56,000円	
定員	60名	80名	30名
お願い	満席の場合は、週末ワークショップならびにプライマリーアーサナコース受講者優先となります。あらかじめご了承ください。	週末ワークショップ、プライマリーアーサナコースともに、初日の1回目から連続して進んでいく内容となっています。そのため、それぞれの初日から参加できることが条件となっています。  全てに参加できない場合は、各コースの初日1回目からご参加いただけるところまででお申し込み下さい。	

## ■ 会場

瑜伽庵 所在地：札幌市中央区南1条西13丁目4-52 山新ビル4F  
(札幌南1条病院向かい、電車通)

## ■ お振り込み

>> 郵貯銀行の口座をお持ちの場合

ゆうちょ銀行 記号19000 番号29027471 名義 オバタ ユミコ

>> 他行からのお振り込みの場合

ゆうちょ銀行 店名909 店番908 (普) 2902747 名義 オバタユミコ

- ※ 参加申し込みと同一名義でお振り込み下さい。
- ※ お振り込みが確認できた方から予約を確定させていただきます。
- ※ 振込手数料はご負担下さい。
- ※ キャンセルについて  
開催期日1週間前を切った場合、キャンセル料として参加費の半額をいただきます。  
開催日前日以降のキャンセルの場合、返金はいたしません。あらかじめご了承ください。

## ■ お申し込み・お問合せ

瑜伽庵

yoga-an 担当:小幡(おばた)/土門(どもん)

☎電話番号: 090-5981-7070 (小幡)

✉メール: [mail@shadowyoga.jp](mailto:mail@shadowyoga.jp)

✉メール(for English info): [froggyyoga@froggyyoga.sakura.ne.jp](mailto:froggyyoga@froggyyoga.sakura.ne.jp)

🌐ホームページ: <http://www.shadowyoga.jp> (日本語・English)

＝ お気軽にお問合せ下さい ＝