

# セラピストの為の 沖ヨガ修正法集中講座

令和元年8月11日(日)10時～16時(休憩1時間)

<会場>龍村ヨガ東京教室(中野区東中野4-9-1の4F)

<講師>龍村修(ヨガ歴49年、NPO法人沖ヨガ協会理事長)

患者に手助けが必要な時は、様々な療法が必要ですが、患者がある程度良くなったら、患者に自分の異常を良くする為の心身生活改善の方法を伝えることがより本質的なセラピストの仕事であると思います。沖ヨガには伝統的に生命の知恵を学びながら、より正しい姿勢や動作・呼吸法や食事法等を身につける為の各種の修正行法があります。この講座は特に呼吸修正法を学ぶ講座です。

## ●修正法について

正しくヨガポーズを行えば、ある程度は体の歪みが修正されるので、様々な不調は解消される。しかしそれは指導者が患者や生徒にキチンと自分の生命の声を聞ける様に誘導して初めて可能である。パワー系ヨガのように、ポーズを連続的に行った場合、筋肉のエクササイズ効果は出ても自分の生命に聞くことが難しく、そこから生ずるメリットが抜け易い。それで、近年パワーヨガで腰を痛めた等を訴える人が出ている。本来ヨガは決して無理/無駄/競争をしないし自分の生命の声を聞き、生命の喜ぶ様にちょうど良いただけ行うものである。指導者が形をとる事を中心に指導すると腰痛などを起こすことが多くなる。

この特別講座では自身の歪みに気づき修正する沖ヨガ修正法体系を紹介する。

\*修正法という語は矯正法と違う。外から力を加えて歪みを解消する方法を矯正法という。歯の矯正がその例。●修正法は「本来生命は常時自己を修正しようとしている」という前提に立ち、生命のバランス維持回復の働き、修正の働きの邪魔をしている癖、業を取り、本来の生命の働きを発揮させようとする方法である。

具体的には指ヨガや耳ヨガ等も活用して講座を実施します。

<定員>14名(定員に達しないときのみ当日参加可能⇒¥12,000)

<申込>メールで右記に申込みます。 [osamu.tatsumura@gmail.com](mailto:osamu.tatsumura@gmail.com)

メール内容=氏名、住所、携帯Tel。メール。

申込は、早いもの順で定員になったら閉め切ります。

<会費>5時間クラス¥10,000-(前納制=空席を確認後、入金します)

<入金先>郵便振替口座00290-1-75314 名義:龍村修(タツムラ オサム)

<持ち物>筆記用具、体操のできる服装。

<交通>JR「東中野」駅東口下車。北側階段降り線路を背に徒歩1分。印鑑屋とトルコ料理店の間の道。JOY FIT24ビル向い、第一元太ビル4F