

# 昭和の日 特別プログラム

【有料】セミパーソナル

美アライメント

確認 YOGA



日程：4/29(火・祝)

価格

美温あべの店マンスリー会員 3,850円

美温あべの店マンスリー会員以外 4,180円

日時：10:30~11:30

※予約サイトにて決済とご予約お願いいたします。

※店頭決済はできません。予めご了承ください。

定員  
10名

ヨガのポーズを行う上で、あなたにとって正しい手の位置・足の位置、ご存知ですか?!

ヨガのクラスでよく聞く「アライメント」というキーワード。

ヨガクラスの中では「筋肉を正しい位置に配置すること」などと簡単に説明されがちですが、実はもう少し深い意味が隠れています。

**アライメント**とは・・・“理想的な骨と骨格筋の配置”のこと。

なぜアライメントを整えるの?

1. 骨格筋を正しく配置する 解剖学的な観点から、ケガの予防であったり、使いたい筋肉を正しく使う、伸ばしたい筋肉にストレッチを入りやすくするといった目的があります。
2. エネルギーをめぐりやすくする ナーディ=エネルギーの通り道や管とも呼ばれます。  
アライメントを整えることはエネルギーの流れの滞りをなくし、流れやすい状態をつくるという目的もあります。

今回は 5つのポーズを順に確認しながら行います。

一人一人のカラダやアライメントは違いますので、一緒に確認し調整していきましょう!