

本科7期生限定

ノウイングスクール認定インストラクター神藤純子ワークショップ

呼吸のマジック

～魂意識（トライアド）と身体感覚意識（ダイアド）を統合する意識的呼吸～

「どんなに優れた種子も、水がなければ、発芽し成長することはない。同様に、どんなに大きな可能性を秘めた身体や脳や能力も、プラナがなければ育つことはない」（ヨーガの格言）

ノウイングスクールで推奨される課題の中には、多くの瞑想や呼吸が含まれています。基本となるのは、コンプリートブレス。すべての呼吸法は、このコンプリートブレスで行います。日常でも自然にコンプリートブレスができるようになると、すべての時間、あなたは「呼吸法」を行っていることとなります。それには、身体とコミュニケーションをしっかりと、**コンプリートブレスを身体に覚えてもらうことが一番！**

本科7か月のできるだけ早い段階でこの呼吸法をマスターしてしまえば、より多くの気のエネルギーを取り入れられるようになり、どんな呼吸法であれ、あなたにもたらしてくれる効果は格段にアップします。今回のワークショップでは、瞑想や呼吸をする身体に焦点を当てて、よりスムーズに呼吸できる身体づくりのための方法を実践します。「呼吸がしにくい」「基本をしっかりと身につけたい」「身体をより柔軟にしたい」と感じている方にお勧めです。この機会をぜひお見逃しなく！

プログラム内容

① 自己観察のスイッチをオンにする。

よりスムーズに、より効果的に瞑想や呼吸法を行えるよう、自分の現在地を知ることが大切です。「身体のどこに緊張や歪みがある？」「どんな風にしたらよりスムーズに動かせる？」など、今の自分を観察することで、身体の調整が必要な箇所を見つけることができます。呼吸を意識的にコントロールする助けとなる、自分の身体と向き合う自己観察の習慣づくりをどのように進めていくかについて紹介します。

② コンプリートブレスの実践

コンプリートブレスはノウイングスクールの基本となる呼吸です。鍵となる身体のポイントは、横隔膜、肋間、鎖骨。ひとつひとつのポイントを丁寧に意識的に動かし、コンプリートブレスをスムーズに行うための身体の使い方を実践します。

③ 身体の中に流れる「気」を感じる

気の流れを感じながら身体を動かすことができるようになると、より気のエネルギーを意識的に扱えるようになります。それは、意識と身体のコネクション（結びつき）を強め、魂意識と身体感覚意識の統合を促します。今回は、手、腕、脚、足を使って「気」を誘導し、それを感じてみるワークを行います。

④ グラウディングの呼吸法

①～③のまとめ。意識的に「気の流れを感じ」ながら、グラウディングの呼吸法を行います。

募集概要： **7月29日(火)受付開始！**

日程：8月22日（金）

時間：13:00～17:00【開場 12:30】

会場：G B J セミナールーム 10 F

料金：10,000 円（税込）

定員：30 名

インストラクター：神藤純子

※**身体を動かす為、動きやすい服装でお越しください。**
スカートは不可。



神藤純子プロフィール

ノウイングスクール認定インストラクター。人が持っている本来の美しさを引き出すための、「シンプルだけど、効果を実感できるサロケア」をコンセプトに、サロン「FIL D'ARIAN フィルダリアン」を主催。「バランスの取れた美しい健やかな身体こそが、私たちが生きる基本。その人にはその人らしい美しさがある、その美しさの手ごたえを知ってほしい」と語る。