



# ヨガをこれからはじめる方へ

## ヨガの目的

は

「心の働きを穏やかに収めること」です。

難しいポーズを無理してとったり、我慢して体を痛めたりする事ではありません。快適な状態を探し、心身ともに軽やかになることを目指して実践しましょう。



## ヨガの実践

には

「浄化法、姿勢法、呼吸法、瞑想法」などがあります。それぞれをバランスよく行いましょう。姿勢法（ポーズ）だけがヨガではありません。また、ヨガの背景にはインド哲学があります。こちらも並行して学びましょう。恐怖や怒りなどの苦しみが生じるメカニズムを知り、収める練習がヨガの実践です



## ヨガの方向性

は「肯定・非暴力」です。

安全な環境の中で実践に集中することで、エゴや執着を手放し、無意識に湧き上がる感情から自由になり、嫌悪感や不安などのネガティブな傾向のある心を落ち着かせます。ポジティブで優しさに溢れる生き方をヨガで身につけましょう。



# ポーズを練習する前に

## ※ 自分の骨格の個性を知っていますか？

骨格によっては、自分に向いていないポーズや修正すべきポーズがあります。皆が同じポーズ、形が取れるわけではありません。まずは自分の個性を確認しましょう。

骨格の個性には以下のようなものがあります

内股の骨格

脚長差

股関節のつまり

股関節の不安定性

湾曲のない背骨

側弯症

手首のつまり

骨盤のねじれ

ゆるい関節

# ポーズの練習を始めたら

## ※ 信頼できる先生を選びましょう？

ヨガの先生全てが解剖学や運動学に基づいた安全のための練習法を学んでいるわけではありません。信頼できる先生は、ポーズの意義や注意点について明確に説明できます。

「痛みは我慢しろ」という指導に対しては「NO」と言える勇気を持ちましょう。ヨガの方向性がブレていないか、常に学び続けているかなどが先生を選ぶ判断基準になります。

アーサナアトミカルアプローチ (3A's) は、解剖学・運動学に基づいた安全で効果的なポーズの練習法・指導法を講習会や指導者認定制度によって啓蒙しています。

<https://asana-3a.com>

