

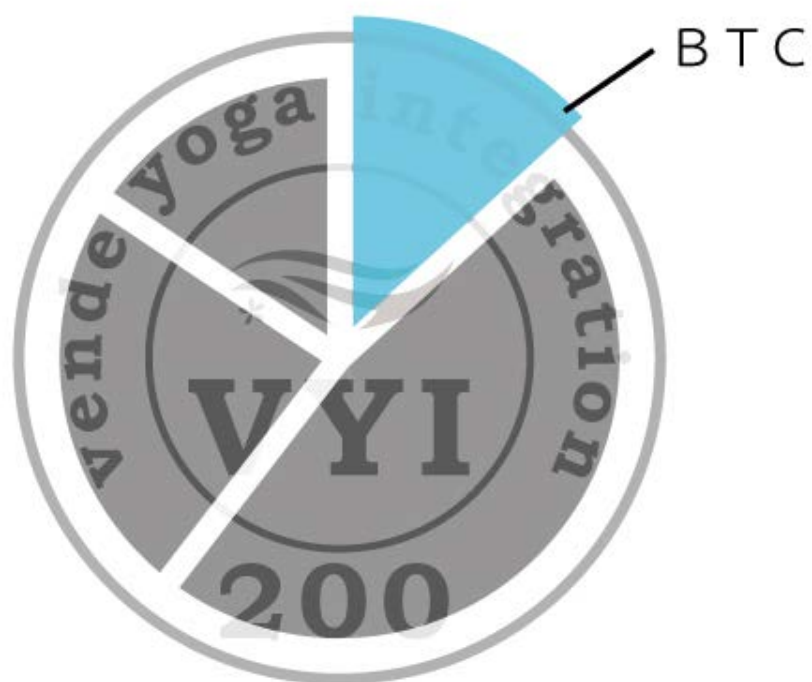
---

## 1. Basic Training Course - BTC -

---

ベーシクトレーニングコースは、ヨガの基礎を学んでいくための講座とし、ヨガ解剖生理学や、哲学などの教養を修得し、ヨガの奥深さを学びます。

また、ヨガとそれに関連した基礎知識を実践し、健康な心身を培う、ライフワークを目指します。



### 3. コンセプト

#### \* バンデミエール

今ここにある  
尊いあなたの  
幸せと成長を

今ここにある……何者でもない、あなたは過去でも未来でもない、今この瞬間にいる。  
尊い……非常に価値がある、貴重である。  
あなたの……だれでもない、世界で1人だけのあなた。  
幸せと成長……幸せは「なる」ではなく、「ある」もの。それを維持していくための変化が、成長であると、バンデミエールは考える。

vendemiaire は、フランス革命歴の最初の月、「葡萄月」のシーズンのこと。  
葡萄はその実の多さから「豊穡」を意味し、葡萄棚の下は「聖なる安息の場所」と言われている。

vendemiaire が提案する、ヨガのスタイルと様々な企画。  
その時空間が、わたしたちと出会うすべての人に、安心をもたらし、より豊かな自分へとつながる成長を導く機会となるように。「幸せと成長」を。

また、バンデはドイツ語で「絆」  
自分自身、こころとからだ。呼吸と動き。そして、人と人。絆一つ一つを大切に動いていきたい。

決して切れることのない、フローの動きを楽しんで。

## 1. ヨガ・スートラ

### \* ヨガ・スートラ

---

「三昧部門（サマーディ・パダ）」「実修部門（サーダナ・パダ）」「成就部門（ヴィブーティ・パダ）」  
「絶対部門（カイヴァリヤ・パダ）」の4つに分かれている。

- **三昧部門**（サマーディ・パダ）」

ヨガの理論と、目的について書かれている。

- **実修部門**（サーダナ・パダ）」

パタンジャリは、ヨガの修行を続けて目的地に至るまでを8つの段階のうち、5段階目のプラティヤーハラまでを述べている。

- **成就部門**（ヴィブーティ・パダ）」

6段階目からサマディまでを説明している。

- **絶対部門**（カイヴァリヤ・パダ）」

哲学的な視点からヨガを論じている。

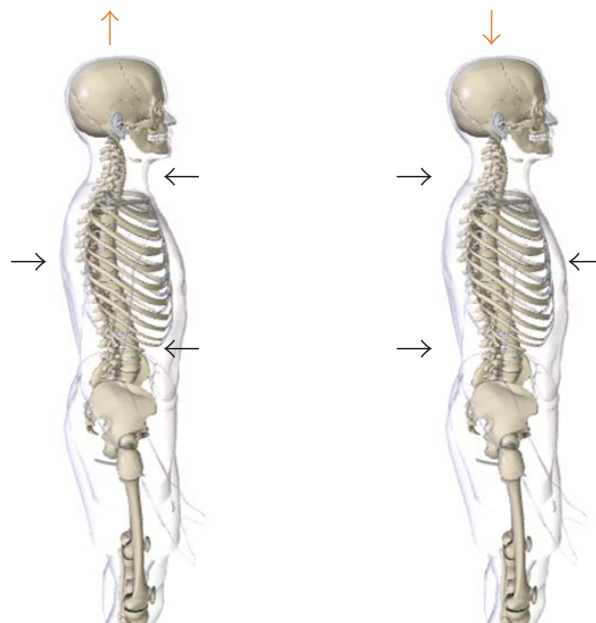
## \* ヨガにおける、脊柱の動き

- 屈曲：前に曲げるアサナ
- 伸展：後ろに反らせるアサナ
- 回旋：脊柱がねじられているアサナ
- 側方屈曲：横に曲げるアサナ

※伸展したままのウツタナーサナ（立位前屈）など、「脊柱の伸展＝後屈」、「脊柱の屈曲＝前屈」が必ずではない。

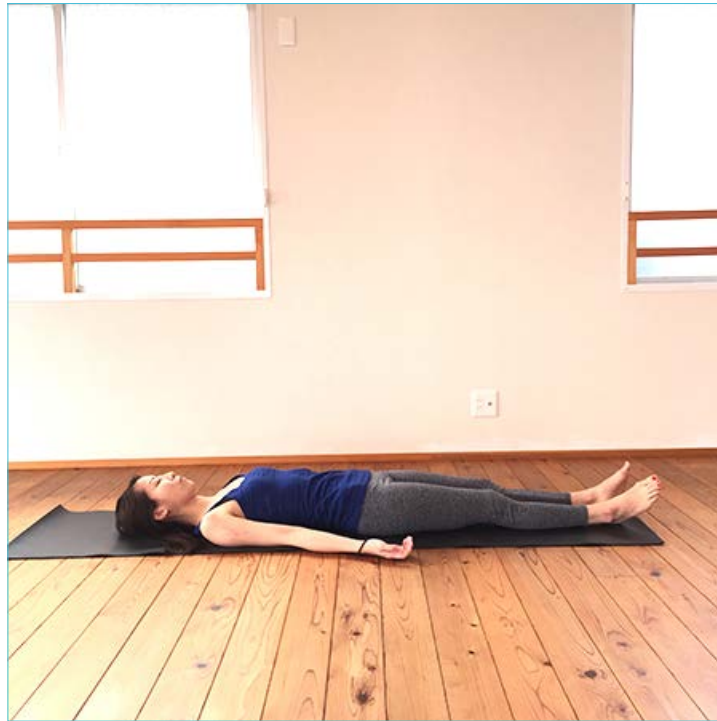
### • 軸伸展

一次彎曲と二次彎曲の両方を同時に減らす動き。  
頸椎、胸椎、腰椎の彎曲が全て弱まり、脊柱の全長が伸びる。



## \* シャヴァアサナ

- Savasana
- 屍のポーズ
- Corpse Pose



仰向けに横になり、瞳を閉じるポーズ。

両手は手のひらを上にし、腿から少し上の方に広げておく。両足は、かかとを揃えたところから自然と脚が離れる位置にする。全身の力を抜いて、深い呼吸をすることで、深いリラックスを感じることができる。姿勢を整えたらできるだけ動かず、意識はひたすら呼吸や重力に集中させたい。眠るのではなく、意識的なリラックスを目指し、身体を完全に弛緩させるだけでなく、全身が空間の中に溶け、広がっていくような感覚を探す。他のアサナによる疲労を取り除き、心に平安をもたらすポーズであり、クラスの前後に行われることが多い。

### + 体感

このアサナを取ってみて、気づいた事はなんですか？