

リラクゼーション・エアリアル・ヨガ・ティチャー・トレーニング（RAYTT）概要

エアリアル・ヨガとは、空中ヨガや反重力ヨガの名前でも知られていますが、ハンモックを使って自らの体を支え、色んなポーズをとっていきます。

リラクゼーション・エアリアル・ヨガでは、名前の通りリラックスする事を目的とし、ハンモックに身をまかせ、筋肉を優しくストレッチさせたり、体幹を強化したり、そして逆さまになって腰や背骨を伸ばして解放していきます。

最終的にはハンモックの中でシャヴァアサナをとり、究極のリラクゼーションへと導きます。

このトレーニングでは、アクロバットを学ぶのではなく、力を抜くこと、信頼する事、そしてリラックス感を最大のものとするために体幹を鍛える事の重要性を学んでいきます。

トレーニング内容：

- ★ エアリアル・ヨガ・ポーズ： 60以上のヨガポーズとバリエーションをハンモックを使い自ら練習し、体幹しながら学びます。また、クリエイティブにかつ安全に応用ポーズの作り方を学びます。
- ★ フロア・ポーズとの関連： 自分自身と生徒さんの理解とプラクティスを深めるため、通常のヨガポーズとの関連性を学びます。
- ★ サポート： 生徒さんにポーズに入ってもらった時、そしてポーズから出る時のサポート法を学びます。
- ★ シークエンス： 究極のリラクゼーションに導くための、理にかなったシークエンスの組み立て方を学びます。
- ★ 指導法： 指示の出し方、デモンストレーションの方法、そして生徒さんに危険がないか、常に見極める方法を学びます。
- ★ リギング： ハンモックの結び方、長さの調整の仕方、策具の選び方などを学びます。

トレーニングスケジュール（予定）：

■ 9/12（月）～9/14（水）

9：30～11：00 講義

11：00～12：00 リラクゼーション・エアリアル・ヨガクラス（TT生受講必須）

12：00～13：30 ランチ/自主練習

13：30～16：00 講義

16：00～17：00 自主練習

■ 9/15（木）

9：30～17：00 模擬クラス、終了テスト（12：00～13：30 休憩・昼食）

* 12日～14日のリラクゼーション・エアリアル・ヨガクラスは、一般の方も参加されますが、受講生はTTの一環となりますので、必須となります。料金は無料です。

* 模擬クラスでは、お一人ずつ1時間程度のクラスを行って頂きます。生徒役としてお知り合いやご家族の方に参加して頂けます。（参加は無料です。エアリアル・ヨガの経験の有無、運動能力の有無は問いません。要予約。）

また、受講生には、他の方の模擬クラスにも生徒役として2クラス程参加して頂きます。