



ヨガジャーナルにも掲載されているドナ・ホールマン考案の センタード・ヨガ 6日間コースで学べる内容

ドナ・ホールマン センタード・ヨガのハラの意識

ムーラバンダ呼吸を使ったアーサナ練習



1日目

練習の8大原則の紹介

1. 瞑想的な状態のマインド、または「無為」なマインド：

理解を深めるための周辺視野とアーサナの練習：目隠しとテニスボールを使った練習

2. リラックスすること、もしくは「無為」な物理的身体：身体をスキャンすることと呼吸の気づき、横隔膜の動きを感じる練習。理解を深めるためのアーサナ：立位のポーズ



2日目

3. 意図、または「無為」なイメージ化：エネルギー体を意識すること。

自分の力をどう培うか。理解を深めるためのアーサナ：タイマーを使った練習。座位のポーズ

4. 根付くこと、または重力を利用すること。ポーター（下で支える人）とアジール（上に乗る人）の理論をアーサナ練習に用いる：足元および骨盤を通じて、自分の体重に対し大地から跳ね返る力に気づく。

理解を深めるためのアーサナ：タダアーサナと立位のポーズのシーケンス



3日目

5. センタリングすること、またはハラを意識すること。すべてのアーサナの錨。

理解を深めるためのアーサナ：身体の4つの姿勢：タダアーサナ、ウッタナアーサナ、

ウルドヴァダヌラアーサナとカニのポーズ



4日目

6. 身体を重力に合わせる：努力しないで行うこと。

理解を深めるためのアーサナ：タダアーサナ、アド・ムカ・シュヴァナアーサナ、ウッタナアーサナ、

プラサリータ・エカパダアーサナ、ヴィラバドラアーサナ III、パールシュヴォッタナアーサナ、

アド・ムカ・ヴリクシャアーサナ



5日目

7. 呼吸すること：呼吸の解剖学と横隔膜と肺の機能。ムーラバンダ呼吸（プラナヤマ）。

理解を深めるためのアーサナ：カニのポーズ、ヴァジュラアーサナ、

バドマアーサナと単純な脚を組むポーズ、ジャヌ・シリシャアーサナ、マハムードラ、ねじりのポーズ



6日目

8. 物理的身体を伸ばすことができる原因是、重力が跳ね返り、また再び跳ね返るため。

バンダを通じた逆向きのふたつの力（ニュートンの第3法則）。

理解を深めるためのアーサナ：タダアーサナ、シリシャアーサナ、サルヴァンガアーサナ

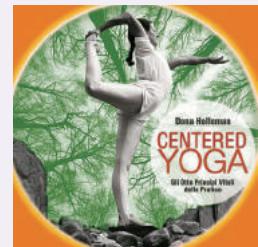


What is CENTERD YOGA?

センタード・ヨガとは？

このメソッドは、以下の練習の8大原則を基本としています。

1. 瞑想的な状態のマインド、もしくは「無為」なマインド
2. リラックスすること、もしくは「無為」な身体
3. 意図すること、もしくは「無為」なイメージ化
4. 根付くこと、もしくは重力の利用
5. センタリングすること、もしくはハラを意識すること
6. アラインメントをとる（揃える）こと
7. 呼吸すること
8. 伸びること



センタード・ヨガは、自然の一要素である人間

自然の中に流れ生命的の力の表現である人間の態度のひとつである。

センタード・ヨガのメソッドは、ドナ・ホールマンが作ったもので

ドナの個人的な経験と、ドナの出会った、クリシュナマルティの哲学

B.K.S.アイアンガーのハタヨガ、カスタネダのシャーマンの宗教観、

そしてワンダ・スカラヴェリとの友情から生まれました。

Student boice

コース受講生の声



武井 典子先生

CHUCK 先生、RISA 先生から話を聞いて 2014 年 II 月に初めてコースに参加しました。今まで練習してきたと全く違ったアプローチで、大きな衝撃を受けました。物質的な体を扱う解剖学的な観点、それと同時に人間が動物として持つ本能を呼び覚ます目に見えないエネルギーを扱う、という観点の両方向からのアプローチをこれほど上手く融合させた指導に出会ったのは初めてでした。合理的な身体の動かし方だけでなく人間として内に秘められた可能性をも知ることが出来ました。ヨガの練習だけでなく、日々の生活に大きく役立つ教えとなっています。



鈴木 裕美先生

長年にわたるドナ先生の経験から編み出されたヨガにおける体の使い方は独特です。動物や大自然との関わり合いから得た叡智によるもので、既に備わっていた知性を内から開花していくような取り組みです。それが体系化されたセンタードヨガを学ぶことはどんなヨガをなさっていても世界観を変える力を得ると思います。



セバスチャン先生

ドナホルマンのセンタードヨガは、私が人生で出会った中で、最も完成された、知的で理にかなった、包括的なヨガです。「自分にとって真のヨガとは何なのか？」というのを探求する生徒にとっては、ドナの8大原則と彼女の独特的アプローチは非常に役に立つ。

Recommend



チャック・ミラー先生

センタードヨガという名前はドナ・ホールマン先生によって、彼女のティーチングスタイルから名付けられました。ドナは BKS アイアンガー先生より、まだ彼が全く無名の頃からヨガを学びました。インド滞在数ヶ月の間に生徒が自分1人だけの時もあったと、ドナから聞いたこともあります。ドナは他にも、ヴァンダ・スカラベリ（後にドナと大親友となる）など偉大なヨガティーチャー達とヨガの探求を続け、また、ヨガを始めるから、哲学者でありメディテーションティーチャーである J・クリシュナマルティにも学びました。フランチェスカは現在、ドナに師事するシニア・インストラクターの1人です。私の個人的経験からしても、彼女は素晴らしいティーチャーです。彼女は、ドナの高度なティーチングを噛み碎いて、とてもわかり易い形で伝えることができます。ヨガのプラクティスと理解を深めようと思う全ての人にフランチェスカのティーチングをお勧めします！