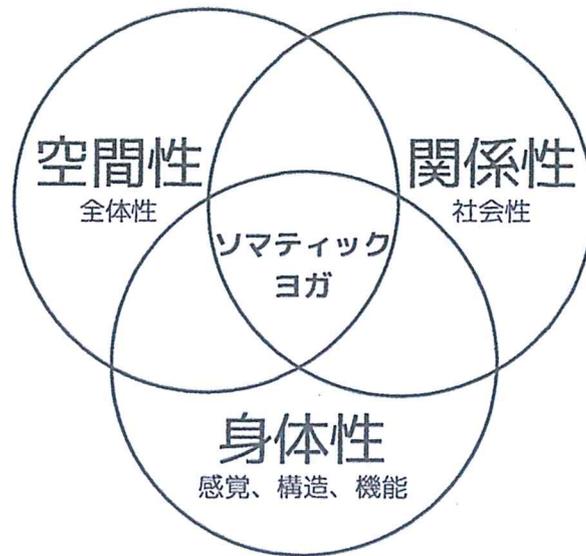


ソマティックヨガとは

科学に基づいた **最適ワーク** と **最短ルート** の構成で
しなやかで強い心 を育むヨガ



センタリング・ワーク

- ① センタリング・ブレス
CENTERING BREATH
- ② 3パート・ブレス
3PART BREATH
- ③ アッパー・ボディ・ブレス
UPPER BODY BREATH
- ④ ローワー・ボディ・ブレス
LOWER BODY BREATH
- ⑤ ソーハム・ブレス
SO-HAM BREATH
- ⑥ インヤン・ブレス
YING YANG BREATH
- ⑦ クーリング・ブレス
COOLING・ブレス

ニュートラル・ワーク

- ① 天地の空間の広がりを感じる
ミッドラインを視覚化
- ② 前後の空間の広がりを感じる
ミッドラインを視覚化
- ③ 左右の空間の広がりを感じる
ミッドラインを視覚化
- ④ シャボン玉にすっぽり入る
- ⑤ シャボン玉が広がる
ミッドラインの明確化と
生体フィールドの拡張

ソマティックヨガの学び
chamaの講座、トレーニング
こちらからどうぞ！



TOKYOYOGA
ホームページ



chama
Instagram