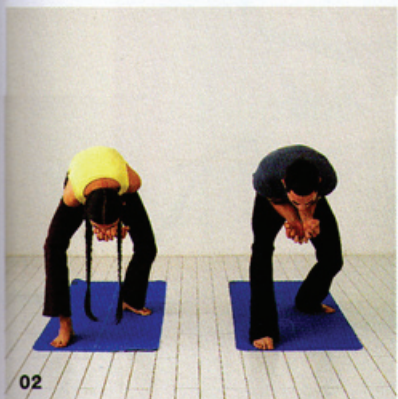
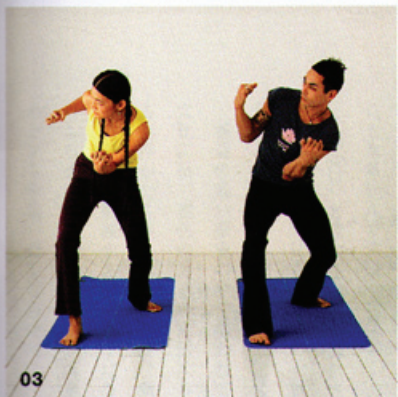




Budo Stance (ブドウ スタンス)。左足を後ろに引いて、両手を胸の前でキープ。わきをギュッと締めて、やや前屈みに。足裏を床につけたまま、左ひざを少し曲げる。



Warrior Core Flex Vinyasa (ウォーリアー コア フレックス ヴィンヤース)。鼻から息を吸いながら、前屈の姿勢に。わきを締め、手のひらを顔の下あたりに置く。



Warrior Core Flex Twist Vinyasa (ウォーリアー コア フレックス ツイスト ヴィンヤース)。上半身を起こし、両手を肩幅に広げる。そのまま、腰を右にひねる。



本日のレッスンメニュー

## Sequence 2 : BUKKYO KATA

シークエンス2: ブッキョウ カタ

レッスンの名からも想像がつくように、今回は、日本人に馴染みのある武道をテーマにしたシークエンス。前半は、空手の形を思わせるポーズ、後半は、下半身に重きを置いたポーズが登場します。

### ダンカン・ウォン

NYにおけるヨガブームの火付け役としても知られるヨガマスター。日本では「Lotus8」ほか、各地で定期的にワークショップを開催している。  
<http://www.yogicarts.com>

### ヒカル・ブルントラン

自身が主宰する「YOGA ONE代々木上原」や「YOGAJAYA」(代官山/恵比寿)でインストラクターを務めるほか、長年モデルとしても活躍中。  
<http://blog.drecom.jp/savannaco>

先月号からスタートした、ダンカン・ウォンとヒカル・ブルントランのヨギックアーツ・セッション。第1回目はヨギックアーツの基礎「ウォーリアー サリュティション」をマスターしました。今回は、どんなポーズが飛び出すのでしょうか？

