

フリーラン5月号別冊 ヨガ・ビューティー Vol.2

Yoga beauty Vol.2



※ DVDとBOOKで
ダブル解説
※ おうちで簡単
ヨガレッスン



エナジー ヨガ (30分)

エナジーを活性化して、
健康的に美しく



リラックス ヨガ (20分)

疲れとストレスに効く
心と体のヒーリング



Sun & Moon Yoga
In the News



特集

MAUI

ハワイ・マウイ島のハッピー・ヨガライフ

ENERGY YOGA



RELAX YOGA



Text: Leza Lowitz
Model: June Myers, Yukina Myers
Hair & Makeup: Rika Fujii (K-A-I)
Translation: Yuri Ichihara, Takeshi Amano
Special Thanks: Shogo Oketani, ACO,
Laura Fumiko Keehn, Aya Kubota
Yoga Wear: lululemon athletic

キレイになりたい、健康になりたい、心と身体を癒したい、自分を変えたい等々。ヨガをする理由は人それぞれですが、その時のご自分の身体と心の状態に合わせて、アクティブなヨガやスローなヨガを組み合わせることが大切です。今回は全身を活性化するエネルギー・ヨガと、ヒーリング効果の高いリラックス・ヨガ、2つのメニューをご用意しました。他に7つのチャクラを使ったメディテーション（瞑想）もご紹介いたします。その日の体調や気分で、様々なヨガにトライしてみてください。練習していくうちに人生のバランスがとれて、イキイキと輝いている自分に気付くはずですよ。



ENERGY YOGA エナジー・ヨガ (全30分)

エネルギーの流れを活性化し全身のパワーをフルチャージ

「エナジー・ヨガ」は、とてもダイナミックで、短時間の中にバランス良くまとまったヨガのメニューです。ストレスを解放し、身体、精神、心を目覚めさせて、身体が本来持っているエネルギーのバランスを回復させます。起きたばかりの朝一番、または身体のエネルギーが低下するのを感じた時にこの練習を行うとよいでしょう。夜も早い時間ならOKですが、寝る前にこのような活動的な練習をすると、眠れなくなることがあるため、お勧めしません。このシーケンスは身体を流れるエネルギーの経路＝ナディを刺激し、全身の筋肉を伸ばして強化するとともに、ボディラインを引き締めます。また、関節を強くし、内臓機能を活性化させます。



RELAX YOGA リラックス・ヨガ (全20分)

疲れとストレスに効く心と身体のヒーリング

多くの方はリラックスしたり充電する時間を十分とっていないのでは？ 常に忙しく動き回って、1日中何かしてないと気がすまない？ その結果、私達の身体は常にアドレナリンを出し続けている状態です。常にこのような生き方をしていると、エネルギーが低下し、ストレスが溜まってしまいます。リラックス・ヨガのポーズはこのストレスを解放するのに最適な方法です。身体と脳に働きかけ、攻撃的なスイッチを切り、副交感神経の「リラックス反応」のスイッチを入れる合図を送ります。そしてエネルギーのバランスを回復させるのです。ストレスが溜まりやすい頭、首、肩、腰の緊張を解いてくれます。一度やってみれば、このヨガが身体と心のストレス解消に効果てきめんのビタミン剤であることを実感できるでしょう。



【著者／監修】Leza Lowitz リザ・ロウィッツ

カリフォルニア大学バークレー校卒業後、サンフランシスコ州立大学で創作／日本文学修士号を取得。1989年～1994年に東京に在住。東京大学、立教大学にて教鞭をとる一方、Japan Times、Asahi Evening Newsなどに寄稿。その後カリフォルニアにて、ハタ、アイアンガー、クリバルなど様々なスタイルのヨガを学び、White Lotus Foundationよりヨガインストラクターの資格を取得。Dillon Beach Yoga Circleを主宰するほか、Yoga Research and Education Center (www.yrec.org) マネージャー、Asana Yoga Studio インストラ

クターを歴任。20年以上にわたり仏教の教えを学び、有名なヨガ・サンスクリット学者Georg Feuerstein, Ph.D からヨガの歴史、哲学、Bhagavad Gita、ヨガスートラの教えを受けた。著作に、詩集「Yoga Poems」(Stone Bridge Press)、「Sacred Sanskrit Words」(Stone Bridge Press) など多数。現在、東京・目黒でSUN & MOON YOGAスタジオを主宰、カリフォルニア・スタイルのヨガを日本語と英語のバイリンガルで教えている。
www.sunandmoon.jp

Q & A What's YOGA?

Q. ヨガはいつどこで生まれたの？

ヨガの由来は確かではありませんが、文字が生まれる以前の時代に遡ります。インダス川の流域（現在のパキスタン）では、考古学者によって、ヨガのポーズをする人々を表わした5,000年前の彫刻が発見されています。ヨガの歴史は1万年以上も前に遡るであろうと言う人たちもいます。元来、ヨガは口頭で先生から生徒へ伝わりましたが、2,500年以上も前に名高い賢者、パタンジャリによってヨガの経典（スートラ）が書かれました。ヨガの教えは、仏教、ジャイナ教、ヒンズー教、知識の道（サーンキヤ）などに影響されています。ヨガとは文字どおり「神聖な統一」を意味します。語源はサンスクリット語の動詞、ユジ（yuj）から来ていて、「結合する」「一体になる」という意味があります。ヨガとは元来、神聖なものとの統合を求める古代の修行のことなのです。個人の意識と宇宙の意識との統合と言い換えることもできます。

Q. ヨガのポーズは何種類あるの？

ほとんどの方は、ヨガと聞けばヨガのポーズ、アサナのことを思い浮かべるでしょう。古代、アサナとは瞑想の時に聖者が座っていた場所のことでしたが、後に「ヨガのポーズ」という意味になりました。ヨガのアサナは84万以上あり、その大部分は猿、犬、魚、コブラ、海亀などの動物のかたちや、山、木、月、太陽など自然界に存在するものを表しています。現在、ほとんどの人は約50種類のアサナを行っています。ビギナーの中には、その数の多さやポーズの難しさに、やる気や自信を失う人も多いでしょう。しかし、ヨガの重要な点はそういったことではありません。人と競う必要は全くないのです。アサナは大切ですが、ヨガの練習のたったひとつの側面に過ぎません。ヨガを練習する人が悟りを得るには8つの段階（八支則）をクリアしなければならないと言われていて、アサナはその3番目です。この八支則は仏教の「八正道」と似ています。通常、ヨガのクラスでは、この中からポーズ（アサナ）、ヨガ呼吸法（プラナヤマ）、瞑想（ダーナ）を練習します。



Q. ヨガにはどんな効果があるの？

現在、世界中で1,000万人以上の人たちがヨガを実践しています。ヨガがこれほど人気があるのは、人々の身体と心に様々な恩恵をもたらすからです。身体的には、全身の筋肉を強く柔軟にし、ボディを引き締めます。体内の機能を高め、神経系を静め、活力と若さをもたらします。古代の聖人はヨガを練習することで、精神的な効果があることも認識していました。精神に安定と平和をもたらし、心穏やかな状態に導いてくれるのです。ヨガはどう振る舞うかではなく、どう在るかという方法を提示しています。ヨガを実践することで、自分の精神的、肉体的な習性を知り、自分を制限するこれらの習性から解放されていきます。そして、自身が成長する可能性が開けてくるのです。

Q. ヨガにはどんな種類があるの？

様々なヨガの中で、最も古いのはバクティ・ヨガ（献身のヨガ）、ハタ・ヨガ（太陽と月のヨガ）、ジナーナ・ヨガ（英知のヨガ）、カルマ・ヨガ（奉仕のヨガ）、ラージャ・ヨガ（古代のヨガ）などです。現在では、古代のヨガの流れを基にして生まれた多くのヨガのスタイルがあります。エネルギー的なヨガとして知られるアシュタンガ・ヨガ、ブロックや椅子などの補助器具を使うのが特徴的なアイアンガー・ヨガは現代のヨガの代表格です。最近ではビクラム・ヨガ（ホットヨガ）、クンダリーニ・ヨガ、リストラティブ・ヨガなど、さらに新しいスタイルも生まれています。しかし、ほとんどのヨガはハタ・ヨガの一種です。「ハタ・ヨガ」にはha（太陽）とtha（月）をヨガで結合するという意味が込められていて、身体の両極的なエネルギーのバランスをとることを目指します。太陽と月、男性と女性、陰と陽、熱と冷、明と暗、右と左、といったエネルギーを統一して調和させるのです。

