

yoga

JOURNAL

「ヨガジャーナル日本版」
Vol.16 inforest mook

ヨガで内面から輝く
ライフスタイル誌

総じ込み付録
**Yoga
for
Runners**
ランナーのための
ヨガ講座

特集

Journey to the Core

コア強化で軸をつくろう

徹底的に
コア!

Basics

片脚のダウンドッグ

Master Class

極楽鳥のポーズ

【好評連載】

ケン・ハラクマ

柳生直子

SHIHO

横森理香

Cover Model

道端カレン

【特別寄稿】

『食べて、祈って、恋をして』の著者
ギルバート・エリザベス
「ヨガが私を変えた夜」

Features

ペアワーク練習法
ふたりでヨガ

素材感で選ぶ
春のヨガスタイル

春をよぶ
マクロビオテック
お花見弁当

YJ Interview

ミレイユ・ジュリアーノ
「ヨガは私のビーチタイム」

VALUES

SPIRITUALITY

RELATIONSHIPS

NATURE

WORK

HOME

TRAVEL

FOOD

FITNESS

HEALTH

YOGA JOURNAL JAPAN

APRIL 2011



リ ストラティブヨガとは、主に仰向けのポーズによって深いリラクゼーションをもたらすのとれた状態に戻すメソッドのこと。また「積極的なリラクゼーション」とも呼ばれ、ボルスタールやブランケットなど体を支えるプロップス（補助用具）を使い、受動的なポーズを長くホールドするのが特徴だ。アメリカでは1990年代後半から注目され、日本ではサン&ムーンのリザ・ロウイツツ先生がいち早く導入した。

普段はアシスタントヨガを練習するSHIHOさんにとって、リストラティブヨガは初めての体験だった。人差し指による説明を受け、レッスンに臨む目的（意図）を明確にした後には、予想を超える深い休息が待っていた……。

スペースができる感覚

SHIHO（以下S）

リザ先生の人差し指の説明の通り、今回リストラティブヨガによって、体の力を抜いて体の中にスペースをつくる感覚に初めて気づ

きました。1時間に5〜6ポーズでしたが、ひとつのポーズをじっくり味わう感覚こそ自分に今、必要なものだと感じました。

リザ（以下L）

人差し指のエクササイズをやるのは、両腕の力を抜いて人差し指を引っ張ると指の関節が伸びてスペースができ、反対に力を入れると関節が硬くスペースができないということを生徒さんに理解してもらったためです。

S 普通のヨガでは胸や背中などわかりやすい筋肉が伸びますが、リストラティブヨガでは、力を抜くことで、股関節まわりや背骨まわりの筋肉など、普段使わないような筋肉が伸びると思いました。アクティブなヨガで体を伸ばそうとか、骨を整えようと思うとやるよりも、力を抜いてリラックスするほうがずっと体が整いますね。

L そうですね。私たちはいつも何か達成しなくてはと頑張って、なかなか

SHIHO meets Leza Lowitz

日本における

リストラティブヨガの第一人者、
リザ・ロウイツツ先生の指導によって
初めて体にスペースができる感覚と
深いリラクゼーションを
味わった SHIHO さん。
リストラティブという意味の通り、
本来の自分に戻ることの
大切さを学んだようだ。

創刊以来3年間16回にわたって連載した

「SHIHOのシアワセ・ヨガ」ですが、
今号をもって最終回となります。

SHIHOさん、3年間お疲れさまでした。

読者のみなさま、
ご愛読ありがとうございました。

（編集部）

戻る時間



か力を抜けません。でも、リストラティブヨガでは自分では何も行動せず、完全に受容的ですから、体も心もリラックスした状態にしてくれま

S あと、始める前にリザ先生に「何のためにやりますか？」と目的を尋ねられて、私は心の中で「リラックスするためにやります！」と答えました。なぜ最初に目的を定めるのですか？

L 心というのはとても働き者で、いつもいろいろなことをやろうとします。ですから反対に、心に休みなさいと言ってあげると、心は休むことに集中してくれます。目的を与えてあげないと、心はいろんなところを彷徨ってしまいます。

S つまり、心が迷わずに目的地に着けるようにロードマップを描いてあげるわけですね。

L そうした目的や意志をサンスクリット語でサンカルパといいます。リストラティブヨガでは心が受容的になっていきますから、サンカルパを持つことで潜在意識がそれを受け入れて、集中しやすくなります。

S もうひとつ、リラックスすると体の中にできたスペースにエネ

リストラティブヨガをした後は バケーションをとった後みたいに すっきりしました——SHIHO



●SHIHO

1976年滋賀県生まれ。17歳でモデルデビューし、数々のCM出演や女性誌の表紙を飾り、若い女性のファッションリーダーに。花王「ビオレ」、サッポロビール「プレミアム アルコールフリー」の広告、アディダスのスポーツミューズとしても活躍。7月9・10日の2日間、ハワイのワイキキビーチでチャリティサーフィン大会を開催予定（www.onenessproject.jp）。また、オリジナル・トレーニング、ランニング法、呼吸法、瞑想法など、美ボディの④トレを完全公開した、DVD BOX BOOK『やせトレ』（集英社刊¥2,100）も好評発売中。

ルギーが溜まり、そこから広がっていくような感覚がありました。

L 体と心がリラックスしてストレスがなくなると、意識下のものが表面に浮かび上がってきます。

S リラックスしてスペースができると、アイデアやインスピレーションが生まれる余裕ができるわけですね。スペースをつくるという感覚がわかったことが新鮮な発見でした。

みんなのためのヨガ

S リザ先生はいろいろなスタイルのヨガをやられてきたと思いますが、なぜリストラティブだったんですか？

L いい質問ですね。私は30代の頃、自分が何者かわからなくて悩んでいたときにアシユタナガヨガのクラスに通い始めました。雨模様で暗く、クラスの数も少ない日の



●リザ・ロウイツ

Sun and Moon主宰。サンフランシスコ生まれ。フリーのライター、編集者、また大学講師としてのキャリアを築く中でヨガに出会う。フランス人ヨガ指導者のピーラ・ワバックスの指導のもと、アイアンガーヨガをはじめとするさまざまなヨガを学ぶ。そしてクリパルヨガの指導者、ジル・マイニーのもとで集中的にトレーニングを積んだ後、1999年からヨガを教える。2000年にはホワイトロータス協会公認のヨガインストラクターの資格を取得。sunandmoon.jp

ことでしたが、いつもハードな練習をさせる先生が、その日に限ってリストラティブなポーズをとらせたのです。照明を消し、キャンドルを灯し、さつきやったように壁に脚を休めるポーズです。すると、心がリラックスして穏やかになり、これこそ今の私が必要としているものだと思えたのです。

S それで人生の危機を乗り越えたのですか？

L ある種の目覚めですね。ときには立ち止まるのも大切だと気づいたんです。その後ヨガの先生になって、慢性的なストレスを抱えた現代人だけでなく、病気やケガ、あるいは高齢で普通のヨガのクラス

に参加できない人もリストラティブヨガなら受けることができると思ったのです。

S リストラティブヨガなら、年齢も関係ないし、普段ヨガをやっていない人でもできますね。

もうひとつ気づいたのは、リストラティブヨガは体を強くするのはなく、体を整える効果があることです。

L 体の中には経絡が通っていて特定の臓器とつながっています。たとえば、太腿の経絡は内臓とつながっているの、そこを伸ばすと内臓の消化器官の働きがよくなります。リストラティブでは一見、何もしていないようですが、経絡を刺激することで臓器を刺激しているのです。

また関節を伸ばすことで、関節の中に滑液を送り込みます。滑液は歳とともに少なくなってくる。輪ゴムと同じように、乾燥するとパチンと切れやすくなります。ですから、関節に滑液を送り込んで関節の故障を防ぐ効果もあります。

私たちはリストラティブヨガを週1回でも行い、
休息して活力を取り戻す時間が
必要なのです——リザ・ロウイツ

自分の居場所に



合せきのリストラティブポーズは、SHIHOさんの一番のお気に入り。頭部から背中、肘、脚をプロップスでサポートし、両脚にストラップを巻いて股関節を固定する。「背中が伸び、肩と腰が引っ張られる感覚を味わえます」とSHIHOさん。そこにリザ先生がやさしく肩を押している。

カミング・ホーム

S 精神的にもリラックスするだけでなく、リセットする感覚もありますね。

L プロップスのサポートで、精神的にもすべてを手放すことができます。赤ちゃんは母親に抱かれて支えられて安心してリラックスしますが、私たちは病気がなったり、事故に遭うまでなかなか休もうとしません。私たちはリストラティブヨガを週1回でも行い、休息して活力を取り戻す時間が必要なのです。

S 東京で仕事をしていると、ときどきハワイとかどこかでのんびりしたいと思います。リストラティブヨガをした後はバケーションをとった後みたいにも心も体もすっきりしました。

L リストラティブヨガは都会でできるミニバケーションなんです。体をサポートされるポジションに置くと、脳に休むように信号が送られ、神経系がリラックスします。つまり、副交感神経系が刺激されて、リラクセーションが起こるのです。

S でも、どうしてリストラティブなんですか？

L SHIHOさんが体で実感したように、効果が出るからです。それがなによりの証拠です。

S それに先生の肌はとてもきれいですね。

L それは愛とリストラティブヨガのおかげです（笑）。今までこのスタジオに来てリストラティブ

ヨガを受けた生徒さんで、気持ちよかった、すばらしかったと言わなかった方はひとりもいません。みんな、自分自身に戻ることができたと言います。それは、自分の本来の居場所に戻ったような感覚、カミング・ホームのようなものです。

S それってまさにリストラティブの意味ですね。

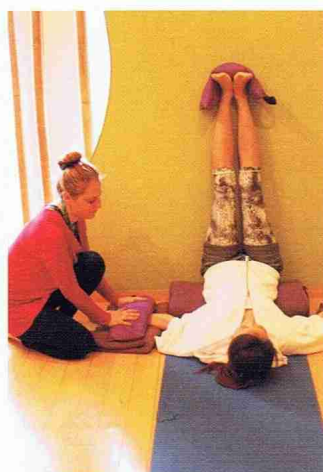
L そうですね、リストラティブとは、オリジナル・コンディションに戻るということですからね。
S 私も定期的にリストラティブヨガをやって、もっと本来の自分に戻らないといけませんね。

リザ先生が教える ホームリストラティブ

簡単なポーズ

おうちでも、ボルスターがなくても、枕やクッション、毛布で代用できる。

- 1/ 仰向けに寝て、背中の下に枕やクッションを入れて、胸を開くだけでも気持ちいいです。
- 2/ 骨盤を開くなら、仰向けで合せきのポーズで両足の裏を合わせ、左右の膝下に折りたたんだ毛布を入れる。ストラップで両脚を固定するとさらに効果的。（写真上参照）
- 3/ 仰向けで壁に両脚を休めるポーズは体内時計をリセットするので時差ボケに効果がある。壁さえあればできるので、旅先で重宝する。



両脚を壁に休めるポーズは、リンパ液を骨盤に戻し、時差ボケに効果がある。

注意点とアドバイス

- 1/ 人それぞれ骨格が違うので、先生も生徒もどの位置にプロップスを置けば心地よさに注意すること。もし心地よくなければ、プロップスの位置を変えよう。
- 2/ リストラティブをやっても緊張が解けないときは、呼吸に集中するとリラックスできるようになる。
- 3/ 体調や持病などにより避けるべきポーズがあるので、専門書で確認したり、事前に先生に相談するようにしよう。