

Yogini

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life
エイムック1801

vol.21

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

ヨガで
満たされる
心と体

『Yogini』的 カルマ理論解説!

吉川めいインタビュー
「大いなる経験と深化」

yoga fest×Yogini
ファッションショー

ライフスタイル
マイヤース純&雪野

女性
の
体
と
ヨ
ガ

大
特
集

マタニティヨガ／女性の陰陽とポーズ
月経のこと／第二チャクラと子宮の関係



することについて 教えて下さい!

人それぞれ、その時によってヨガのスタイルが違うことは前提だが、体のメカニズムが違う女性と男性では、きっと違った傾向が見られるはず。男性・女性それぞれの先生達に、女性とヨガについて聞いてみよう。

QUESTION

1

女性だからこそ感じるヨガの魅力とは

女性の体を持って毎日を生きること。ヨガとつき合うこと。
その中で先生達が実感していることを教えてもらった。

女性がヨガをする時に意識してほしいのは、自分の中にある美しさ、しなやかさ、優しさを外側ではなく内へと向けること。個人差を考慮してヨガをすることが必須です。現代で練習されているダイナミックな流派の中には、男性向けにデザインされたものも。現代女性がスケジュールを詰め込んで、夜にヴァー

タを過度に上げるような活発な練習をすると、頭も体もゴツゴツと男性らしくなってしまうし、負担になる恐れがあります。仕事も家庭も頑張って、美しさも保って…という頑張るスタンスをヨガにまで持ち込んで、疲れ切ってしまうのでは。ヨガはもっとパーソナルなもの。自分のためだけのものなのですから

TEACHER 1

サントーシマ香先生

モデルや女優として活躍後、ヨガ研修のためアメリカへ。パークレーの「Yoga Mandala」でTTC修了後、同スタジオでアディヨガを学ぶ。'08年より日本で活動



TEACHER 2

セーラ・シヴァニ先生

ヨガとタントラとタオヨガを教える。「自然に生きる」というライフワークに基づき、心と体の健やかさと幸福のために女性のヨガ・プログラムを展開する



いつも行動的に何かをしようとしているなら、それは男性的な陽性の兆候。対して、何もせずにただ感じる、受け止めることが、女性らしい陰性の働き。女性は産み性ですから、無条件の愛を持ってすべてを受け入れられるエゴのない存在です。氣功とヨガを合わせたタオとタントラヨガは、そんな女性らしさを

目覚めさせてくれるメソッド。女性ホルモンのバランスを整え、胸や卵巣に働きかけるセルフマッサージや呼吸法を通して、心と体で女性の性を生きること教えてくれます。そして大切なのは、感じ取った女性性を同性間で話し合い、わかち合うこと。女性である喜びをさらに深く味わえるようになりますよ

現代社会には頑張っている女性が多いですね。でも、頑張ると心も体もキュッと緊張してしまいます。だから、ヨガをする時は頑張らなくていいんです。幼児期から成長期、出産や子育て、老年期へと、女性の体はいつも変化の連続。その上、コントロールできない身体バイオリズムも抱えているのですから。

その時々自分と対話して観察を深め、「今最も心地よい方向」に自分を導いてあげましょう。そうして繊細にベストを尽くしていけば、何歳になってもヨガはあなたの味方してくれるはず。自分の中にある柔らかく穏やかな心、愛する心に気づけた時、表情や言葉などすべてに変化が起きてくると思いますよ

TEACHER 3

峯岸道子先生

「Body & Mind Yoga スタジオ」主宰。オリジナルエクササイズ「バーニング・ヨガサーキット」が好評。精神障害者の社会復帰プログラムとしてのヨガ指導も行う



TEACHER 4

柳生直子先生

日本人で初めて、インド・プーナにてB・K・Sアイアンガー氏から直接ヨガを学ぶ。NHK趣味悠々「心も体もリフレッシュ ヨガで元気に」が話題



社会進出する女性が増え、女性が権利を主張できる時代になりました。しかし、自己主張をするばかりで、女性らしい魅力的な配慮や振る舞いを忘れてしまつては残念ですね。アイアンガーヨガでは、手先や足先を伸ばし、体の隅々にまで気づきをもたらすよう指導します。こうして繊細な意識を持つことは、相

手への配慮や内省の気持ちへとつながっていくのではないかと思います。女性にはいつも、優雅さや思いやり、賢さを持っていてほしい。ですから、アーサナを通して体の内部から働きかけること、細やかな意識を持つことを学び、無理せず継続することでその恩恵を受け止めてもらえたらと願っています

自分と自分の周りの人達のために、女性ができる最良のこと。それは、ありのままの自分であることです。だから、自分に対して弁解をしたり、無理に自分を変えようとするのはやめましょう。私は一日に1度、自分を称えるようにしています。ヨガや瞑想でも、ダンスやセルフマッサージでも、自然の中に身を

置くことでもいい。ヨガは自分の体を愛し、内側の声に耳を傾け、その声に従って体を大切にすることを教えてくれます。自分を受け入れることに葛藤がなくなると、他人への深い共感や思いやりを抱けます。そうして得た自己愛は無限の力をもたらすし、力強く美しい女性として人生を謳歌できるのです

TEACHER 5

リザ・ロウウィッツ先生

アメリカ・カリフォルニア出身。日米でジャーナリストとして活躍。25年以上に渡りヨガや瞑想を学ぶヨガ教師であり、作家でもある。「Sun & Moon Yoga」代表



5人の
先生に聞く

それぞれの “カルマ論”

カルマについての解釈は、時代により変化してきた。

では実際のところ、ヨガの先生達は個人的に、またはそれぞれの流派でカルマをどのように捉えているのだろうか？ 5人のヨガマスターが答えてくれた。



リザ・ロウィッツ先生

Profile

『Sun & Moon Yoga』代表。ヨガ、瞑想、ヒーリングを25年以上に渡り実践。ヴィンヤサ、リストラティブ、陰ヨガ、タントラなど多くのヨガやヒーリングを学び、現在は伝統的なチベット・ハート・ヨガ（THY）の普及に尽力

Information

東京・目黒の『Sun & Moon Yoga』は、多彩なヨガクラスが特徴。THYのクラスやワークショップも開講していて、来春には日本初となるTHY指導者養成コースを開催予定。http://sunandmoon.jp/

一人のカルマが、世界を変える

カルマとは、私達が行なうこと（行為、言葉、思考、感情）の結果として植えられる種。よい種を植えればよいことが、悪い種を植えれば悪いことが起こります。このカルマに重きを置くのが、チベット仏教の教えをベースにしたチベット・ハート・ヨガです。外と内の両方から働きかけるのが特徴で、アウターメソッドではアーサナと呼吸法により、まず体と呼吸を変えていきます。するとエネルギーの流れがよくなり、

体内のよどみがクリアに。思考も浄化され、思いやりの心が芽生えてきます。このよい連鎖を、逆の方向から行っていくのがインナーメソッドで、瞑想や『THE BOOK』（P80参照）の実践により優しい気持ちを持つことから始めます。この二つの方法により、私達の思考と行動はよいほうに変化し、カルマも変わります。するとカルマが生み出す現実もよくなる。それが人を助け、社会に貢献することにつながるのです。



三浦徒志郎先生

Profile

クリパルジャパン代表。アメリカで誕生したクリパルヨガの公認指導者として活動する傍ら、フェニックス・ライジング・ヨガセラピーを取り入れたコースをデザイン。人生を生かすための指導には定評がある

Information

三浦先生が主宰する東京・渋谷の『Yoga of Life』。「あるがまま」を受け入れるクリパルヨガとその流れをくむヨガセラピーをはじめ、多彩なプログラムがそろそろ。http://www.kripalu.jp/

カルマの元は、サンスカーラ

例えば、生徒5人のヨガクラスを教えたとして、この行為に対して「5人しか来なくてダメだった」と認識するか、「5人も来てくれてよかった」と認識するかは、教師の解釈によります。すると、次のクラスは、前回の認識の仕方に応じて取り組むので、教えるという行為に変化が生じます。このように「行為と認識」が、お互いに「原因と結果」になる法則がカルマです。しかし、問題はカルマではなく、行為や認

識に対して、ある種の先入観やとらわれによって反応することです。このような心の反応をヨガではサンスカーラと呼び、それが現実の行為を左右し、多くの場合、苦痛を生じる結果となります。これを防ぐには、まず、結果に対する期待や理想を持たず、現実をあるがままに受け止める。そして与えられた仕事（行為）に心を込めて専念すること。これが、カルマヨガ（行為のヨガ）と呼ばれるものです。



広がるチャリティの輪

古文書と現代人を守る NPOが日本支部設立!

ヨガの教えを日々の暮らしで実践したい。
そんなヨギーニのために耳寄りな
チャリティ活動に関するニュースが届いた!

何世紀も前の偉大な人達の知恵が
詰まったヨガの文献や書物が朽ち果
てていくのはとても悲しい。そんな
流れを止めるべく、これまでに数多
くの文献を発見し、それらをデジタ
ル化して無償提供し続けてきたNP
O「YCIP/GFP」(ヨガ古文
書保存プロジェクト&グローバル・
ファミリープロジェクト)。今年
5月に「Sun & Moon Yoga」主宰
のリザ・ロウイツ先生を代表に日
本支部が発足したよ!

こうした活動もヨガ。自分のため
だけでなく、自分と誰かのためにす
るヨガの意識が、日本にも着実に広
がっているんです。

© Global Family Project



上: 古文書 下:「YCIP/GFP」の創設者ゲシェ・マイケル・ローチ氏によって世界中に広められてきたチベット・ハート・ヨガ。「Sun & Moon Yoga」や「スタジオロータスエイト」でクラスやワークショップを開催

© Yoga Classics



オペレーターの女性達。文献をデジタル化する際の従業員雇用や育成を支援する資金は「GFP」により集められる。その支援を「単なる資金提供ではなく、人とのつながりについて考えてほしい」とリザ・ロウイツ先生

ヨガエイド チャレンジで体験

ヨガでチャリティに参加する「ヨガエイドチャレンジ」のチャリティ先の一つにYCIP/GFPが選ばれた。開催はヨガフェスタの3日目(9/22)だ



昨年のフェスタではブース前に立ち止まるヨギーニもいっぱい。今年はぜひ参加を

ヨガ塾に学びに来ませんか?

マントラや古典を勉強するヨガ塾。いつでも入校、OKです。

5月から始まっている「ヨガ塾」マントラから学ぶサンスクリット講座、「ヨーガ・スートラ」入門、「バガヴァッド・ギーター」入門と、好調に進んでいる。それぞれ、ヨガをもっと深く学びたい人にオススメの入門編。途中から参加の人も、前までの資料があるから理解可能。「ヨーガ・スートラ」入門は、同じ一文をさまざまな翻訳の比較をしながら読み解いていく講座。こんな資料はなかなか手に入らない! マントラは毎月曜20時30分、「ヨーガ・スートラ」は毎月曜19時10分、「バガヴァッド・ギーター」入門は毎月曜20時30分。ドロップインは2500円、どの講座も受けられるチケットは4回券8000円。



「ヨーガ・スートラ」と「バガヴァッド・ギーター」の講義をするのは成瀬貴良先生。詳しくは、<http://www.lotus8.co.jp/blog/yogajuku/>

ヨガ塾塾長 ブログも更新中!

ヨガ塾のお知らせから、塾長が取材先で気になったテーマ、読んだ本の感想などなど、さまざまな話を気まぐれに書いていくブログ。本の感想は、いまや何を読んでもヨガとつながってしまうので、時代小説からビジネス本までヨギ的目線でいろいろ書いていく予定!



塾長ブログは、Yoginiサイトから。
http://www.yogini.jp/fromeditors/item_1137.html

Yogini 編集長のブログもう読んだ?

われらが本誌編集長が、ブログを書いています。題して「僕の視点ブログ」。Yoginiのサイトにもバナーがあるからもうのぞいた人もいるかも。日々の雑誌からヨガについての考察まで、本誌編集長ならではのユニークかつ深い言葉が綴られている!? 要チェック!



Yoginiのホームページからどうぞ。<http://www.yogini.jp/>