

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1696

Yogini

vol.19

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

特集 ヨガと浄化の深い関係

スタジオに行く本当の理由？

あの先生おすすめのヨガスタジオ

マントラ、チャンティングなど

ヨガ周りの音について

連載 初めての“ヨガを続ける悩み”

透き通るように
きれいな
心とカラダを！



保科直美先生【パワーヨガ】

リビングルームのようにホッと心安らぐ空間で仲間達とともに一つの流れに乗ってヨガをする時一体感を感じられます。

(PRANA POWER YOGA STUDIO)

周りの人々の波動を感じること
体が自由になれることが
あります。また
自分とは違う体
を持った人達を
知ること、相手
を思いやるという
ことを学べる
のです。

(Avani Yoga Studio)



坂東イッキ先生
【ヴァイクンタヨガ、IKKIヨガ、ハタヨガ】

ヨガスタジオは、コミュニケーションの場であり、一人では気づけなかった気づきがある新たな発見の場。やる気が出ない時でもスタジオに行くとみんなのパワーでやる気がわいてくることもあり、ありがたく思います。

(VAIKUNTHA Yoga Center Okinawa)

山本邦子先生【A・ヨガ】

ヨガの魅力を例えると「壁」↓人生を通じて越えるべきもの。「扉」↓新しい世界を切り開くもの。「橋」↓世界とのつながりを広げるもの。みんながヨガするとそれが融合され「どこでもドア」をクリエイト。念じた場所にどこでも行けます。

(FITNESS STUDIO103)

美月先生【フリースタイルヨガ】

それが蓄積し
練習が蓄積し
培われてきた固有の磁場
があつて、練習のクオリティも上がるような気がしています。

(楽道庵 Kashimi flow arts さん)

サントーシマ・香先生
【アディヨガ、ハタヨガ】

長い歴史を持つスタジオや良質なクラスが行われているスタジオには

成瀬雅春先生【ハタヨガ、クンダリーニヨガ】

スタジオは、私達が30年以上かけて作り上げてきた「場」を体感してもらえ場所です。

(成瀬ヨーガクルー)

魅力を教えて下さい

石川博昭先生【沖ヨガ、総合ヨガ】

ヨガの楽しみを共感する仲間がいる安心感と心地よさの中だからこそ、自分の内側と向かい合うことができ、大自然や大宇宙にまで心に向けられるようになるのです。

(Yoga アシュラム サマディ)



リザ・ロウイツ先生
【ハタヨガ、ビンヤサヨガ、リストラティブヨガなど】

倉重三枝先生【ハタヨガ、ラジヨガ】
神聖な教室・スタジオに来ることで自分を浄化することができます。ヨガを愛する人々との触れ合いの中で、自分自身が柔らかな優しさに満ちていくのを感じられるのです。

(高橋ヨガ研究所)

吉川めい先生
【アシタンガヨガ】

その場で重なるプラクティスの質によって空間に気がたまります。ヨガの練習は人と人をつなげるものであり人間の存在が孤立したものではないということに気づかせてくれます。

(General Yoga UNIVA 野間ハレ東京 Studio+Louis さん)

金谷諭先生【マーシャルヨガ、図解ヨガなど】

たくさんの人との交流の中で、心と体が喜ぶ。その繰り返しが毎日を生きているということだと気づいた時、幸福を感じることができます。

スタジオでは、その繰り返しが行われているのです。(FITNESS STUDIO103)

杉田美智子先生【パワーヨガ】

一人ではできないことでも、みんなと一緒にやらせてみようと思えます。

(FITNESS STUDIO103)

スタジオでヨガをするということは

コミュニティと愛を育むこと、それは人の輪からエネルギーを受け、分かち合い支え合い、お互いから学び合うということ。

それこそが真の相互連結の表れであり、世界をよりよい方向へと変えるものなのです。(SUN & MOON YOGA)

仲間がいることは、何よりも強い意識の継続につながります。目的を同じにした仲間の中にと、集中力が高まり、物事を理解する観点が幅が出ます。

(クリパルジャパンYoga of Life)

三浦徒志郎先生
「クリパルヨガ」



Yasushi 先生 [アヌサラヨガ]

仕事や家庭などのバックグラウンドだけでなく、過去からも未来からも解き放たれて自分だけに集中できる場所。スタジオでは肯定的な気分になりやすく

自分の中のいろんなことを消化する機会が得られます。(studio yoggy)

金子愛先生「ホットヨガ」

思いやりの心を持って、一つの空間を感じる楽しさ。それがみんながヨガをすることの魅力です。(FITNESS STUDIO103)

ちやき(木下正勝)先生
「クリシュナマチャリアの教え」



恋人や友達とともに旅行などに行き、その場所でしか見えないきれいな景色を見ると自然と心がつながっていくことがありますよね。同じように、みんなでヨガをしていると

日常では得られない特別な時間を分かち合う

ことで、人間関係が豊かになっていきます。(STUDIO JYOTI)

門田みちこ(tiko)先生
「ハタヨガ、クンダリーニヨガなど」

みんなで心を合わせることで、ヨガの気持ちよさや心の開放感が大きくなります。魂が喜ぶような温かい交流をし、ともに励まし合うことで、自分の壁を乗り越える手助けとなります。(YOGA SCHOOL KAILAS)

日本のヨガをリードする41人の先生に聞きました みんなでヨガをする

みんなと一緒にヨガをする時、先生達はどんなことを感じている？
ヨガの素晴らしさをたくさん知っている41人の先生達から、その魅力を聞かせてもらった。

斉藤千代子先生 [クリパルヨガ]

周りの人達に便乗してエネルギーが高まったり静かになったり…。周囲とつながりながら自分の中心にとどまることができるから心のヨガの実践ができます。

(クリパルジャパンYoga of Life)

友永淳子先生
「友永ヨガ、シバナンダヨガ」



バイブレーションが近い人が集まり、アーサナを通して呼吸がそろって長くなると、クラス全体に静けさが漂います。多くの人が長い時間をかけて修練してきた場所には

高貴な気が集い、心身が解放されやすくなると思います。

(友永ヨーガ学院、友永ヨーガ学院新宿トリート)

浅野玲子(ray)先生 [イシュタヨガ]

今ここにいる自分が全面的に受け入れられる空間。そんな「居場所」に出会えた時、人は本来の自分を輝かせのびのびと生きていくことができます。

同じ空間を求めて集う生徒さんのつながりは尊い。 プラナヤマの力強さが深まり

エネルギーを高め合い浄化してくれます。(baby Lotus)

多くを語らなくとも一緒に練習するだけで笑顔になれる。みんな道の途中なんですから迷いがあつて当たり前。人は一人ではないことを知ると自分と向かい合えるようになるんだと思います。(studio yogini)

太田美枝子先生
「ハタヨガ、アシタンガヨガ」



ACO先生
【ビンヤサヨガ、ハタヨガなど】

バランスが崩れたり集中力が途切れたりした時に隣から聞こえてくる呼吸音にハッと気づかされ励まされます。黙々と自分の内側に集中しているように見えて

無言のうちに人から優しいエネルギーを交換し合っている

んですね。また、人の数だけ自分らしいポーズの形があるのだと実感できる場所です。

(SUN & MOON YOGA, Studio+Lotus8, UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL)

前田聖名子先生【ハタヨガ】
それぞれの人が持つ持っているパワーに触発され、自分のパワーも高まっていくのが感じられます。集団の中で自分を感ずることができ、また、集団のパワーによってすぐに集中することができます。

イヴァ・ドルティナ・ホール先生
【ハタフローヨガ、パワーヨガなど】

たくさんの人が一つのスタジオで学べば、互いを通して学ぶことができるし助け合えるネットワークになります。周囲の人々があなたの可能性にも弱さにも、気づかせてくれます。

(ホットヨガスタジオLAVA赤坂店、YogaJaya)



木下阿貴先生
【クリシュナマチャリアの教え】

大勢で詠唱する時、同じ音の震動を一緒に体感することで連帯感が生まれます。みんなで詠唱することによって生まれたその一瞬のつながりが

どれほど自分を安心させてくれるか

ということをすごく感じさせてくれます。(STUDIO JYOTI)

鈴木有子先生
【ハタヨガ、フットネスヨガ】
みんなの意識の集中の中で唱えるマントラはより大きな波動となり、広がっていくように感じられます。

(日本フットネスヨガ協会)

HIKARU先生【シバナンダヨガ、ハタヨガ】

自宅でヨガを実践できるようになるためのネタ集めの場所。ヨガという共通の興味を持った人と出会える社交の場であり年齢や仕事、性別に関係なく、いろいろな人と出会える絶好の場。

(Yoga-One 東京、UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL)

“今”の自分に集中することにより心が静かになると
自分の世界と周りの人々の世界との境界線がなくなり
いつの間にかスタジオにいる全員が一体となります。
この“無”の状態にどうやって生徒さんを導くかが教える私達には重要なのです。

(be yoga japan)

峯岸道子先生
【パワービンヤサローヨガ、ハタヨガなど】
スタジオ内のエネルギーを感じ、受けとることで覚醒していき、パワーを無条件に引き出すことができます。
呼吸のリズムや波動があった時、スタジオ内の空気には鳥肌が立つほどの繊細さと力強さと高揚感がみなぎります。周りの人の集中を感じて自分を鼓舞できるのです。
スタジオという無機質な空間に生徒一人ひとりのポジティブなエネルギーを引き出し、充滿させることができるかどうか。生徒一人ひとりが心を開いて、この空間にあふれ出るプラナを受け止めることができるかどうかが大切なのです。

(Body & Mind Yoga)

橋本光先生
【フットネスヨガ、ハタヨガ、アースヨガ】

スタジオは、いろいろな人達とともに取り組むことによって

ヨガの普遍性に気づける場所。

ヨガは本来一人でコツコツやるものですがグループエクササイズやイベントも時には楽しいし、マントラや呼吸の時には集団のプラナのすごさを感じることができます。

(日本フットネスヨガ協会)



GORI宮下先生【パワーヨガ】

参加者のエネルギーが集まればよりパワフルな場ができます。自分のパワーも増幅されるし一人の時よりもさらに深い瞑想状態に導かれます。

(綿本ヨーガスタジオ)

宗近幸代先生
【クリシュナマチャリアの教え】

ヨガをする者同士が交流することは互いのヨガに対する学び・練習をサポートし、心の壁を取り除き、前向きで愛あるエネルギーと心のつながりを養っていく素晴らしい土台になることです。

(KOGA STUDIO TOKYO, Studio+Lotus8, STUDIO JYOTI)

龍村修先生【沖縄カ】

他の人と呼吸を合わせるコツや調和する心遣いを学べ、互いに刺激し励まし合うことができます。さまざまな年齢の仲間と接することもまた学びになります。

(赤坂龍村カ研究所、横浜気功療法院、Ogawaなど)

上野由紀子先生【ハタヨガ、フットネスヨガ】

気持ち自然とヨガモードに切り替わりより深く集中できるスペース。周囲のエネルギーに助けられ自分一人よりも集中しやすくなります。

(日本フットネスヨガ協会)



シュミッツ千栄子先生
[アートオブリビングヨガ]

アートオブリビングの創始者：
シュリシュリラビシャンカール氏は、さまざまな
バックグラウンドの方とのつながりを体感することを求め

“One world Family”

を目指しています。同じ空間で学んだり
一緒に考えて実行できるのは、とても幸せなこと。
グループで行う呼吸法と瞑想は、特にパワフルですね。

(シュミッツの森、上智大学公開講座)

前田エマ先生 [フィットネスヨガ]

スタジオに来ると、**ヨガの喜びや
すがすがしさを共有できる**仲間に出会えます。
(CENTRALFITNESSCLUB、RONGO SPORTS CLUB)

集まった人達の**パワーの相乗効果で
明るく元気になれる**し
教えている私も同時に
大きなエネルギーをもらっています。
(ホリデーボッククラブ松山教室)

田淵悦子先生 [ハタヨガ]

宮本辰彦先生 [癒し系ヨガ]

同じ目的を持った者同士が
気持ちを共有してレッスンする
喜びを感じられます。
温泉での裸のつき合いの
ように、肩書きや年齢を超えて
交流できる場所。

(ヒーリングスペースTatsu、
朝日カルチャーセンター、熱田の森文化センター)

きくちさかえ先生 [マニティヨガ]

スタジオではエネルギーの相乗効果があり
瞑想やリラクセスがしやすい空気になっています。
また、マニティヨガクラスに参加してマニティ友達を
作ることは、妊娠中の不安解消に役立ちます。

(babycom B-studio、SPACE LAND)

矢落かおり先生
[アシタンガヨガ、ハタヨガ]
ヨガにはいろいろな
パターンがあつていいし
焦らなくてもいいんだと
思える場所。例えば一つのポーズを
取ってみても、練習の仕方や
注意点などは人によって違いますから。
(Studio+Lounge)

綿本彰先生
[パワーヨガ、ラジヤヨガ]
ほどよい緊張感が自分の集中につながり、その集中が周囲の
人達に伝わり、それがまた自分の集中へと返っていきます。
自分の中から思いもよらない言葉が飛びだし
それが自分に対する大切な言葉にもなります。こうした
いい循環が起こることが
ライブ(みんなで顔を
合わせてヨガをすること)
の醍醐味だと思います。
(綿本ヨーガススタジオ)

どうなの？
日本の
スタジオ

海外出身の先生に聞きました
「日本のヨガスタジオ
どう思いますか？」

ワールドワイドな視点で日本のヨガを見てみたい！
海外のヨガ事情を知る先生にヒントをもらった。

今回の特集にあたり、たくさんの人達の声を聞いた。50人
を超える先生方、70以上のスタジオ、そして100人を上回る
生徒さん達…。一人ひとりの貴重な声のおかげでたくさんの気
づきを得た。この場を借りて、本当にありがとうございました！

こうしてヨガスタジオの多彩な面を知るにつけ、日本以外の
ヨガ事情に興味わき、海外出身の先生に話を聞いてみた。「多
くの日本のスタジオはビジネスライク。管理された環境だけど、



セーラ・シヴァニ先生
オーストラリア出身。'01
年来日。自然のテーマに
基づく女性の心と体の幸福
プログラムが専門



アチャーリヤ・アマン先生
インド・パンジャブ
州生まれ。来日は'04年。
ヨガやインド哲学を通じて
古代の智慧を伝える



リザ・ロウイツ先生
アメリカ・カリフォルニア
出身。'90年初来日、'03
年に再来日し SUN & M
OON YOGA をオープン

ヨガの親密感をもっと感じられるといいね」と話すのは、オース
トラリア出身のセーラ先生。また、アメリカ出身のリザ先生
は「日本のヨギ・ヨギーニ達は学びたい意欲にあふれていると
思う」と語り、インド生まれのアマン先生は、「日本のヨガの目的
は美容や健康。インドでは哲学的なヨガが主流」と話してくれた。

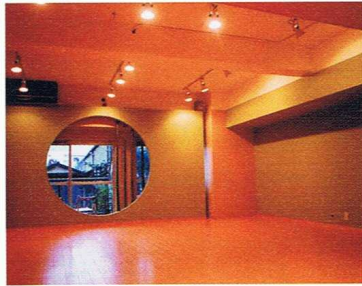
どうやら日本のヨギ・ヨギーニは、もっと自由に心を開き、
そしてもっともっと哲学的であってもいいのかもしれない。



04

SUN & MOON YOGA

〈東京・品川区〉

<http://sunandmoon.jp>

クラス後はセージをたき、波動を高めるたバランスエッセンスを

リザ・ロウイツさん

誰もがありのままの自分でいることができ、生きているという実感を持てる癒しの空間を目指しています。私達は自分達のしていることに愛情を持ち、ともに過ごす時間を楽しみ、ヨガを分かち合い、お互いの成長と発展を助け合う大家族なのです

03

クリパルジャパン Yoga of Life

〈東京・渋谷区〉

<http://www.kripalu.jp/>

スタッフはみんな、シェアし合い、学び合い、尊重し合う仲間！

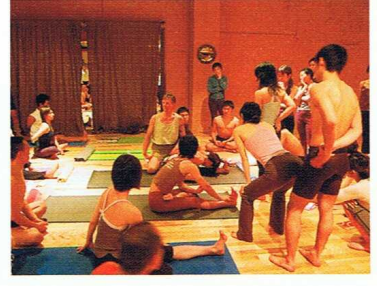
三浦まきこさん

クラスの前には、祭壇にキャンドルやお香を灯し、岩塩ランプをつけて場を浄化します。植物に元気がない時は位置を動かし、エネルギーの流れを変えることも大切。ありのままの自分でいられるよう、飾りすぎない心地よい空間を作ります

02

International Yoga Center

〈東京・杉並区など〉

<http://www.iyc.jp/>

上質なワークショップが数多く行われる、ミュージアム東京

Hiroさん

“健康な身体と美しい心、輝くスピリットを磨く東京のオアシス”がコンセプト。だからこそ、人生のよきガイドラインとしてのヨガを伝える場所であるべく、どんな時もあわてず、動じることなく、先生と生徒さんを迎え入れようと思っています

08

綿本ヨーガスタジオ

〈東京・中央区〉

<http://www.yoga.jp/>

玄関や更衣室、スタジオ内にはアロマをたいており、心地よい空気

田尻典子さん

細やかな対応を心がけ、先生や生徒さんにとって、コンシェルジュのような存在のスタッフを目指しています。マットの手入れには手作りのマット拭き用スプレーを使用。掃除の後には、クリスタルボウルやティンシャを鳴らして、空間を浄化することも

07

日本フィットネスヨーガ協会

〈東京・品川区〉

<http://www.yoga.co.jp/>

日常生活から解放され、心身の浄化とリラクセスができる空間を

前田エマさん

静けさの中に喜びを共有できるスタジオでありたいと思っています。そのためにも、物的な清潔感だけでなく、波動の清らかさを意識して空間作りをします。毎週テーマを決めてアロマをたいたり、時にはマントラを唱えたりしながら浄化をしています

06

友永ヨーガ学院

〈東京・杉並区など〉

<http://www.tomonagayoga.org/>

本や雑誌、飲み物などをそろえる量の間で、ゆっくりとくつろげる

古内成典さん

受付の隣には、生徒さんがのんびりできる量のスペースを用意しています。レッスン後のコミュニティ作りに役立てていただければと思います。生徒さんとともに、カレーランチ会や、登山などのイベントを企画することもあります

いいヨガスタジオであるために

Our Spirits 四文字

「あなたのスタジオを四文字で表すと？」そんなお題に
スタジオを愛する想いを託して、スタッフの皆さんが答えてくれた!

温故知新

【おんこちしん】

新しいことを！嬉しいことを！自分らしいことを！
体だけじゃない、心だけじゃない。単なるヨガスタジオ
を超えて、LIVEな体験を通して、自分を成長さ
せる場所、機会でありたいと思っている (TYG/神
南プラクティス)

沖縄発信 【おきなわはっしん】

坂東イッキ氏考案のオリジナルハタヨガ (ヴァイク
ンタヨガ) を沖縄から全国に向けて発信している
(VAIKUNTHA Yoga Center Okinawa)

【てんいむほう】

天衣無縫

わざとらしいことを覚えたり、教えたりするのではな
く、自然に無邪気に心と体
を開いて、自分の持ってい
るすべてを自然に、そし
て、精一杯表現することを
会得してもらいたい (baby
Lotus)

生命即神 【せいめい、そく、しん】

「本当の意味での道場は自分の生活です」
との教えの通り、日々、いかにして生きる
べきかをさまざまな角度から教えてくれる。
心身ともにバランスの取れた状態の現実を
目指す。もちろんアーサナの指導もたっ
ぷりあります! (龍村ヨガ研究所)

悠悠閑閑

【ゆうゆうかんかん】

まやにゆのうかんかん。急がねんきょめ
く... (studio yogini)

和衷協同

【わちゆうきょうどう】

心を同じにして、力を
合わせている
(YOGA STUDIO
Natural Breath)

画龍点睛

【がりようてんせい】

絵の龍に目玉を描くと、目覚めて飛び立つ。皆さんの
持つ、内なる神様、を目覚めさせるよう、これから
一生懸命努力していく (Fitness Studio 103)

和敬静寂

【わけいせいじやく】

地域的にも自粛不動あり、八幡神社あり、と、和
のパワースポット。だから、それにふさわしい和
の雰囲気作りをテーマに! (日本フィットネスヨ
ーガ協会)

十人十色

【じゅうにんといろ】

一人ひとりの経験はまさに十人十色、それぞれに固
有のもの。クリパルジャパンYogaの「市」では生徒
が自分の体験をするプロセスを重視し、また互いに
体験を分かち合い、学び合う姿勢を大切にしている
(クリパルジャパン Yoga of Life)

道場 【どじょう】

体を鍛えたり、きれいなポーズ、呼吸をする
ことはもちろん、精神面を鍛え、見つめるこ
と、自分を知ること、をメインとしている。そ
の雰囲気は、まさに「道場」(Arys studio)

吉日良辰 【きちじつりょうしん】

辰は時刻、日柄。または、日と月と星の宿。よい日柄、
よい空間(宿)のこと。大安吉日。ヨガを始めたと思
ってお越し下さったその日が、その方にとっての吉日。
スタジオを訪れたすべての方にとって、その時間が素晴
らしいものでありますように... (Studio+Lotus8)

内面美人

【ないめんびじん】

外見の美しさではなく、
心の安らぎから生ま
れる内面の美しさまで
サポートすることを目
的に生まれたスタジオ
だから! (FURLA YO
GO)

【ラブ】

LOVE

愛こそ宇宙で最も大きな力であり、教える学ぶというこ
とにおいて、愛に勝り、意味深いものは何もないからです
(SUN & MOON YOGA)

活発婉麗 【かつぱつえんれい】

生き生きとしてしなやかで美しいこと。何かを
やりたい、やろう! という意欲や活気にあふ
れている。しなやかさ(芯が強く、そして好奇
心があり、柔軟なようす)、自分が何なのかを
わかっていて、輝いて美しい。男であれ、女で
あれ、そんな人であってほしいという思いを込
めて! (studio yoggy 銀座)

【ふげんじつこう】

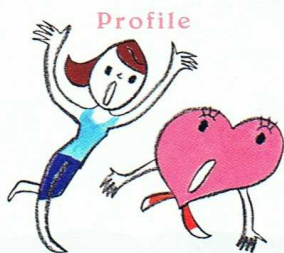
不言実行

本当のヨガの素晴らしさを生徒さんに伝え
るためには! と思ったことは、言う前
にまず実行することがYOGA BREEZEの
モットー! (YOGA BREEZE)

雪月風花

【せつげつふうか】

開放感ある空越しに、緑豊
かな四季の美しさを静かに
楽しめる (Yoga at Pana)



Profile

自分に合うヨガを探すために、スタジオに行ってみようと思いついたのも束の間。さまざまな流派があり、自分と相性のいいヨガがわからずまた立ち止まったN子。考えても仕方がない!とスタジオデビューを果たして、早くも3カ月

ヨガビギナーに告ぐ!

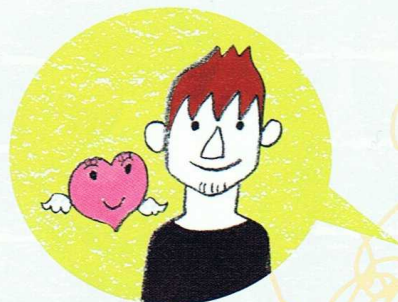
はじめてのヨガ

Yoginiへの扉

ヨガビギナーのYogini編集者N子が、ヨガに出会って3カ月。

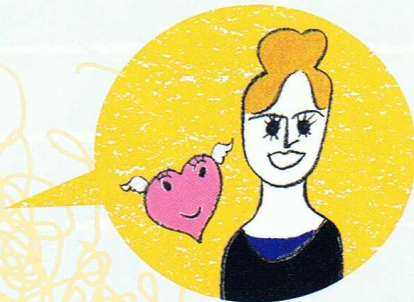
ようやくヨガに対する抵抗感もなくなり、慣れてきたようす。

落ち着いて、周りが見えてくるこの時期に表れる、次なる悩みは何!?



綿本彰先生

わたもとあきら。日本ヨーガ瞑想協会総師範。綿本ヨーガスタジオ主宰。父の綿本昇会長に師事し、'94年にヨガ指導をスタート。'03年、日本初のパワーヨーガ専門スタジオ「綿本ヨーガスタジオ」をオープン。著書多数。http://www.yoga.jp/



リザ・ロウイツ先生

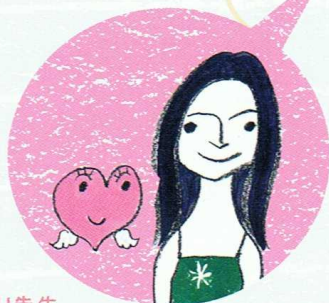
リザ・ロウイツ。米カリフォルニア出身。日米でジャーナリスト、大学講師として活躍後、ビーラ・ワックス、ジル・マイニーらの元でヨガを学び、2000年にホワイトロータス協会のピンヤサヨガ指導者に認定。ジョージ・ファースティンからヨガ哲学を学んだ後、東京目黒にSUN & MOON YOGAを創設

私のヨガノートから 気になることに答えて

これは本当にヨガ? やっていいこと!?

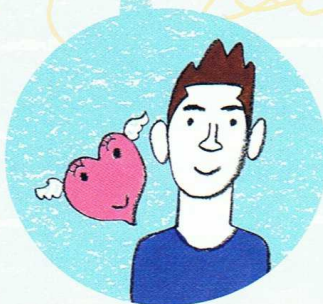
ヨガを体験してうまれてきた疑問に

4人の先生が温かく答えてくれた



HIKARU先生

ひかる。国内外のファッションショーを中心にモデルとして活躍中、ジョシー・パリチェリに会い、本格的にヨガを始める。多様なスタイルのハタヨガを学ぶ。シヴァナンダヨガ正式指導者。Yoga-One東京主宰。http://www.hikaruworld.com



中島正明先生

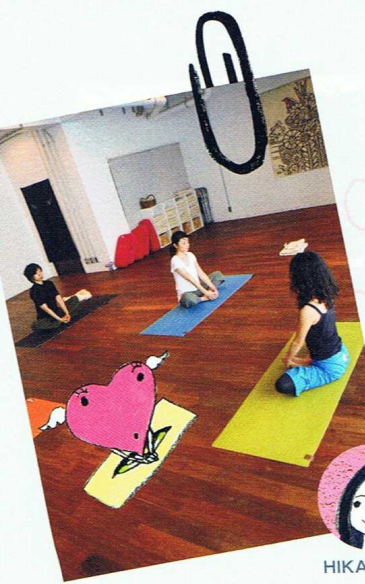
なかじまさあき。地球環境問題や社会問題の解決に貢献する平和な心や自然とつながる感覚を育むヨガの可能性に気づき、ヨガを通して社会貢献することを決意。自分という自然につながり今を生きることを提唱するグリーンヨガを教える

ヨガレッスンを体験した
前回までのあらすじ

「自分に合うヨガ」の見当がつかず、さまざまなヨガの流派を体験し、たくさん先生の前に出会ったN子。そんなN子もスタジオに通い始めて、3カ月。ようやくスタジオ通いにも慣れてきた。これまでの自分の経験上、「いよいよこれから!」と、のめり込む時期なのに…。なんとなく物足りなく感じる、この「モヤモヤ」とする気持ちは何? クラスではいつも新しい発見があり、心も体も癒されているはずなのに、なぜ?

自分の今の気持ちがわからない。そこで、今までクラスを受けるたびに書きとめていた「ヨガノート」を何げなく開いてみた。そこには、ほんの数カ月前に自分が感じていた率直な気持ちが書かれていた。「私って、こんなこと感じていたんだ!」。スタジオデビューした当初は、「みんなについていけなかったらどうしよう」、「何を着てヨガするの?」などスタジオのシステムや周りの目など、見知らぬ環境への不安ばかりだった。それが徐々に「自分にとってのヨガ」への疑問に変化していた。

それならば、今までの私を「取材ノート」ごと、先生にぶつけてみよう! 体験したからこそ抱けた疑問や、聞きたくても聞けなかった素朴な思い、モヤモヤしていた心のわだかまりを全部さらけ出したら、先生達は受け止めてくれるはず!



HIKARU先生

Q1

うまく息が吐けないんですけど…

さまざまな状態を感じて。出来ないと感じることも大切

“無意識”な呼吸を“意識的”にするヨガの呼吸法。何気なくしていた呼吸が難しいと感じ、さらに、吐くことが難しいと感じたことは大きな進歩。その気づきを楽しみながら続けてみよう。呼吸の感覚もどんどん変化していくはず

「ヨガノートから①」呼吸での発見!!

今日はレッスンで「呼吸を深くするためにポーズがある」という感覚が少しわかった。お腹に少し圧を加えるポーズをする、自然と体の中にいっぱい息を入れたくなった。考えてみると、呼吸って、吸うより吐くほうが何だか難しい? 体の中の空気を外へ全部吐き出せるのかな(Q1)。ヨガの呼吸法でピュラーな腹式呼吸は、横隔膜を下げて、肺を収縮させることで体外へ空気を出し切る。する

と体の中にスペースが出来て、次に空気を体内へ吸い込めるという仕組み。今まで、深呼吸をする時は空気を吸い込むことに必死になっていたけど、本当は吐くことに意識することが大切だったんだ! そう言えば、私の呼吸って肺の上部、背中の肩甲骨あたりまでしか空気が入っていない気がする。悲しいほどの浅い呼吸。その上、呼吸って意識すればするほど逆に息苦しくなる。もう少し、気持ちよさを感じられるようになりたいな。とにかく「意識的に呼吸をする」こと」から焦らず始めよう。

「ヨガノートから②」グリーンヨガを体験

中島正明先生のグリーンヨガを体験。「体の感覚を意識して。でも分析する必要はないんですよ」という先生の言葉で、ざわついてきた心がフツと軽くなった。ヨガって自分の体の中で起こっていることに耳を澄まして、集中しなければいけない!! と思っていたから、先生の言葉で、集中しようとしてこぼれていた体がほぐれた。「何だ、聞くだけでもいいんだ!」先生の言葉はまるで、魔法のよう。絶妙のタイミングで指摘し、私達が心地よくなるように

導いてくれる。これこそ、スタジオでヨガする醍醐味なんだろうな。一人でもできるけど、自分がより集中しやすいように導いてくれる強い味方(先生)を見つけることが、ヨガを深める近道なのかも。クラスの途中に、中島先生の太陽礼拝を見学。そのダイナミックな動きはともかくコッパよく、気持ちよさそうだった。大袈裟かもしれないが、心と体と地球とがつながる瞬間を目の当たりにしてしまった! というのが正直な感想。呼吸するたびに空気を巡るのが見えた感じ。心を解き放ち、体の声に導かれてしな

やかに動く中島先生はまるで、動物のようだった。ポーズをし終えた時の先生の満足そうな顔が印象的で、ただ純粋にうらやましかった。私もいつかそんな感覚を味わえるの?(Q2) そういえば、ヨガの先生が本気でヨガをしている姿を見るのは初めてかもしれない。いつもクラスを受ける人達のために、カウントを取り、アドバイスをしながらポーズを取っている。今日は、先生の本来のヨガ姿が一瞬でも見られてとても新鮮な気分。ヨガってあんなに気持ちいいものなんだ。私の中のヨガの魅力がアップ! 新たな目標ができた気がする。

Q2

ヨガをした後はどんな気分?

同じヨガは存在せず
気持ちいい時ばかりでもない

すっきりとしたいい気分の時もあれば、思考の波が押し寄せてくる時もあり、何かしらいつも違う気分。練習後の気分は、二度と同じものにはならない可能性大。そう考えると、毎回のヨガの練習が楽しみになってくるのでは? 今日のヨガ後はどんな気分?



HIKARU先生

すごく集中できた練習後は
とっても充実感がある。でも…

この充実感は必ずしも爽快とは限らない。それはその時々によって自分の心や体のあり方が違うから。晴れやかにすっきりしていることもあるし、感情的に悩んでいる時は、それが増幅されて不快感に包まれることもある。そんな時は、それは必要な反応なのだと、そのまま感じることにしている



中島正明先生

Q3

ダウンドックにはどんな意味があるの?

背骨をニュートラルにする
逆転系のポーズの一つ

ヨガのポーズは、体内の滞っている部分にエネルギーを巡らせるための乗り物。ダウンドッグでは、足で大地にしっかりと根を下ろし、脚を通して地球のエネルギーを引き上げる。心を溶かすように解放し、体の裏側を開き、背骨を空に向かって伸ばすと同時に上半身を強めます



リザ・ロウイツ先生

「ヨガノートから③」シバナンダヨガを体験

開始後30分程度、ゆったりしたポーズやシャバーサナで今日の体のようすを観察。その後、太陽礼拝。これもまたゆったりとしたリズムで行う。一つひとつの動作に時間をかけて、丁寧に体を動かすのが印象的。体を少しずつ整えていくように、腰を揺らしたり、ゆるやかな動きに意識を集中すると、いつの間にか呼吸が浅くなり、つい呼吸が止まっていることも。難しい。今日は、頭を下にする逆転のポーズが多くて、ツラかったかな。そういえば、ダウンドッグにはどういう意味があるのだろう?(Q3)。

「ヨガノートから④」 正直なところ……

シャバーサナって、どうやればいいのかまだよくわからない。ふわふわする時もあるし、床にズーンと沈み込むような感覚になる時もある。どちらもとっても気持ちがいいし、ふと気を許したら、眠気のような脱力感のような感覚に襲われて、もう動きたくなくなる。でも、これって本当にシャバーサナしているって言えるの？ ちよつと心配。先生はシャバーサナの時、どんな気持ちなんだろう(Q4)。

私の場合、仰向けになった時、お尻と腰の間に空間ができてしまうので、シャバーサナの体勢がなんとなく落ち着かない。いわゆる「でっ尻」なのかも(泣)。ヨガをした後のほうが、いつもより仰向けになるのがシンドイ……胸が反って、股関節に違和感がある時があるんだな。そういえばこの間、綿本ヨーガスクルで小野さつき先生のラージャルヨガを受けた時のシャバーサナは気持ちよかった！ その時先生は、「背骨の縮みをゆるめたり、腹筋や下腹部に意識を向けたことで、背筋や背骨にゆとりができたからいつもより楽に感じるのでは？」と言ってたな。体の裏表どちらもほぐした後の腰やお尻が床に沈み込むあの感覚。また味わいたいな。

何の制限もない。 その時々感覚を楽しむ時間



綿本彰先生

足の幅や手のひらの向きも自由。途中で動きたくなれば動けばいい。私の場合、とにかく心や呼吸や心を「制御する」という枠を抜出し、ただ自由でありのままにしている時間。でも、制御してしまうのであれば、それもヨシ！

その時一番リラックス できる形を自然に

まずは体も心も意識的にリラックス。その時によってシャバーサナにもいろいろな感覚がある。もし手を広げ、空を仰ぐ体勢に不安感を感じる時は、うつ伏せや体を右横向きにして休むもあり。その時々自分に合う心地のいい場所を選んでみて



HIKARU先生

体を休ませ、心を今に置き 全てを手放した状態

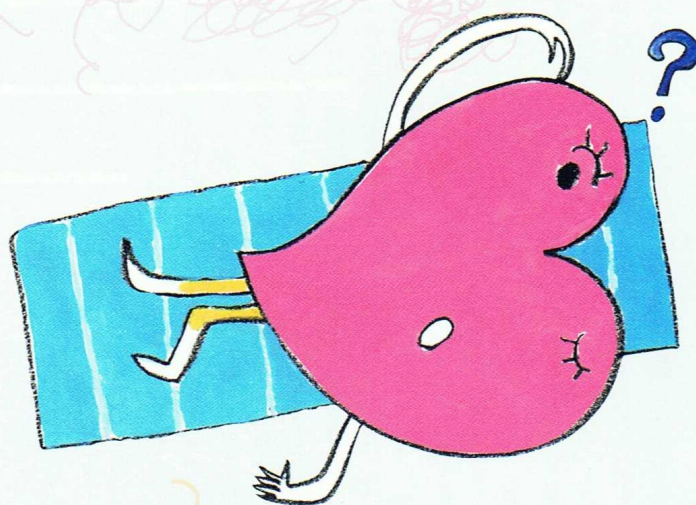
スーッと体や心が静まり、自然な呼吸のリズムと内面的な静けさの中にいる自分に、意識が柔らかに集中している。体はゆるめば、必要なことは自分でしますから、私は体を信じ、ただ身を任せています



中島正明先生

Q4

シャバーサナの時って どんな気分？



先生がぶち当たった最初の壁は何？

指導者として活躍する先生達の、ビギナー時代の悩みが気になる！
どんなことを感じて悩み、そして解決してきたのですか？

綿本先生の場合…

どうすればポーズが上達するかを悩んだ。今の時代、ボタン一つで思い通りに家電が動き、コンビニでは好きなものがいつでも買える。それでも自分の思い通りにならないものはたくさんある。便利になるほど、その小さな壁をとてつもなく大きく感じてがく。動かしたり押しつけろのをやめて、体の言いつに耳を傾けた時、体との調和が取れてポーズが深まった。自分の体や相手の心、自然界との向き合い方の答えはポーズの中にある。

中島先生の場合…

壁はたくさんあるけど最初はポーズができなかったこと。でも、体は変化した。特に、ガムシャラにやるのをやめようとしてからの変化はめまぐるしいものだった。体に無理をさせていた時は体は明らかに抵抗した。それで体を痛めた時「まあ、いいか」と、気持ちを手放したら、驚くほどの速さで体に柔軟性が出て、いろいろなポーズができるようになった。まさに、スートラの1.12で言われていることだ!! と感動したものです。

HIKARU先生の場合…

壁という感覚は特になかった。ヨガを始めたころ、人生のどん底の時期だったので、ヨガをしている時だけが、その時複雑化していた環境や、問題から離れることができ、自分にとって唯一安心できる時間であり、現実逃避の駆け込み寺的場所だった。練習を続けているうちに現実に向き合う勇気が出て来た。ヨガの時間と現実との距離がどんどん縮まり始め、どんどん心が開いていたことを覚えている。

Q5

自然な反応にまかせて 眠くなるのを待っていて

非日常的なヨガのポーズをすることで、ダイナミックなマッサージが全身に加わった後は、開放感がやってくる。そして、時には疲労さえも感じられるので、練習し始めの頃は眠くなることも多い。徐々にさまざまなポーズの動きに慣れていくと、眠さは少なくなっていくでしょう。その時々シャバーサナを楽しんで！



HIKARU先生

シャバーサナの時 眠くなるのはOK？

いつもというわけじゃないけれど、私のように腰が浮いてしまったり、シャバーサナの時に体に違和感を感じる人はどうすればいいんだろう。仰向けよりも横向きのほうが楽な姿勢だし（Q5）。このまま続けてても、いつまでたっても集中できないままかも…。レッスンの最後のシャバーサナが楽しみなのに。何だか悔しい！

「ヨガノートから⑤」 内を見つめる？

アシタンガヨガを体験した後、今までのヨガとは違うことをいろいろと発見。まず、積極的に動くのは気持ちいいということ。足の裏全体を使って、地面を踏みつけるという感覚が、とても心地よかった。当たり前のことだけど、足にも指がついていて、それをうまく使うことで体のバランスを安定できることがわかった。先生がいつも、「足の指をしっかりと開いて踏ん張って！」と言っているのは、このためか。

次に呼吸のこと。今まではゆったりとした動きのヨガのほうが、呼吸のことを考えられるから、呼吸法がマスターできていない私向きだと思っていたのに、それは勝手な思い込みだった？

私の場合、しっかりポーズを作って、胸を開いたり、お腹に圧を加えたりと、ポーズに集中するほうが、呼吸への意識はそれるけれど、逆に呼吸は深められるのかもしれない。呼吸に意識が取れないから、自分の体のようすが観察しやすいし。レッスン中に先生が私達に語りかけてくる「さあ、自分の内を見つめましょう！」というかけ声（Q6）。そういえば、アシタンガヨガのクラスではかけられなかったような気がする。むしろポーズへのアドバイスが

中心だった。内観って言葉もクラスで聞かないな。流派によって、先生の掛け声やトーン、そしてクラスに流れる空気すら違うみたい。

アクティブに体を動かすか、動かさないかで体に表れる違いは、導かれ感、かもしれない。個人的な感覚だけど、シバナンダヨガやラージャヨガなど、ゆったりとした動きのヨガを体験した時は、体の内側に起こる変化に耳を澄ませて、自ら微調整する。今の自分ができる範囲で、気持ちいいところを探し、その気持ちよさを楽しもう！というイメージ。一方、アシタンガヨガなど積極的に体を動かすヨガでは、ポーズに、引く張られる、感じ。今の自分の限界を感じることを大切にして、その少し先にあるものを目指して一歩ずつ前へ。変化する自分を感じていくものと思った。

この二つは、もちろん運動量も違う。アシタンガヨガはポーズの難易度が高いと聞いていたから、初心者にはできるポーズも少ないし、あまり動けないかなと思っていたけど、それは大きな間違い！始めた途端に額から汗がわき出てきた。何度何度も繰り返し太陽礼拝をするたびに、少しずつバランスが安定してきて、ポーズを取っている時に考えることが変わってくる。ポーズを取って、ホントにおもしろい！

「目で見る」のではなく 「感じる」ということ

そもそも仏教では、瞑想のことを「止観」と呼び、「止」はサマタといい、心を静めること、「観」はヴィパッサナと言って、ありのままを感じることを意味する。具体的に、ヨガのクラスでの「背筋の伸びを感じて…」や「首筋にどんな感じがありますか？」が内観に当たる



綿本彰先生

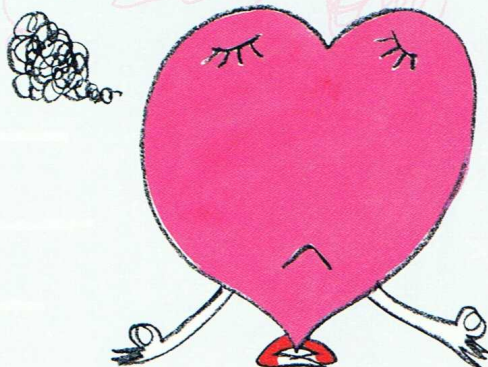
今の体の感覚と 自分の気持ちを観察する

外的対象物を見ることを休んで、今の自分を観察すること。初めは動作を意識することから始めてみて。呼吸の長さや深さ、体の感覚の変化に目を向けて。そして更に、集中をその時の気持ちやエネルギーに向けてみよう



HIKARU先生

Q6 “自分の内を 見つめる”って何？ これが内観ってこと??



心の揺れを止め 「今」という瞬間に集中！

自分を見つめるということは、何かをする・考えるのではなく、ただそこにいるということ。そのために、呼吸を観察し、体に湧きおこる感覚に意識を向ける。ストレスを抱え込むパターンや体と心のこわばりに気づき、そこから自分を解放する。その解放こそヨガの目的です



リザ・ロウイツ先生



中島正明先生

確かに「内観」とは 言っていないですね…

ポーズ後に「目を閉じて、体や心の中で起きていることを感じて」と、自分の内面へ意識を向けることを促す。あと一例として、ポーズの最中に地面に接する所から、徐々に意識を上へと広げていく。そのうち自分全体を引いた感じで眺めて、そこにあるものを感じる。これも内観