

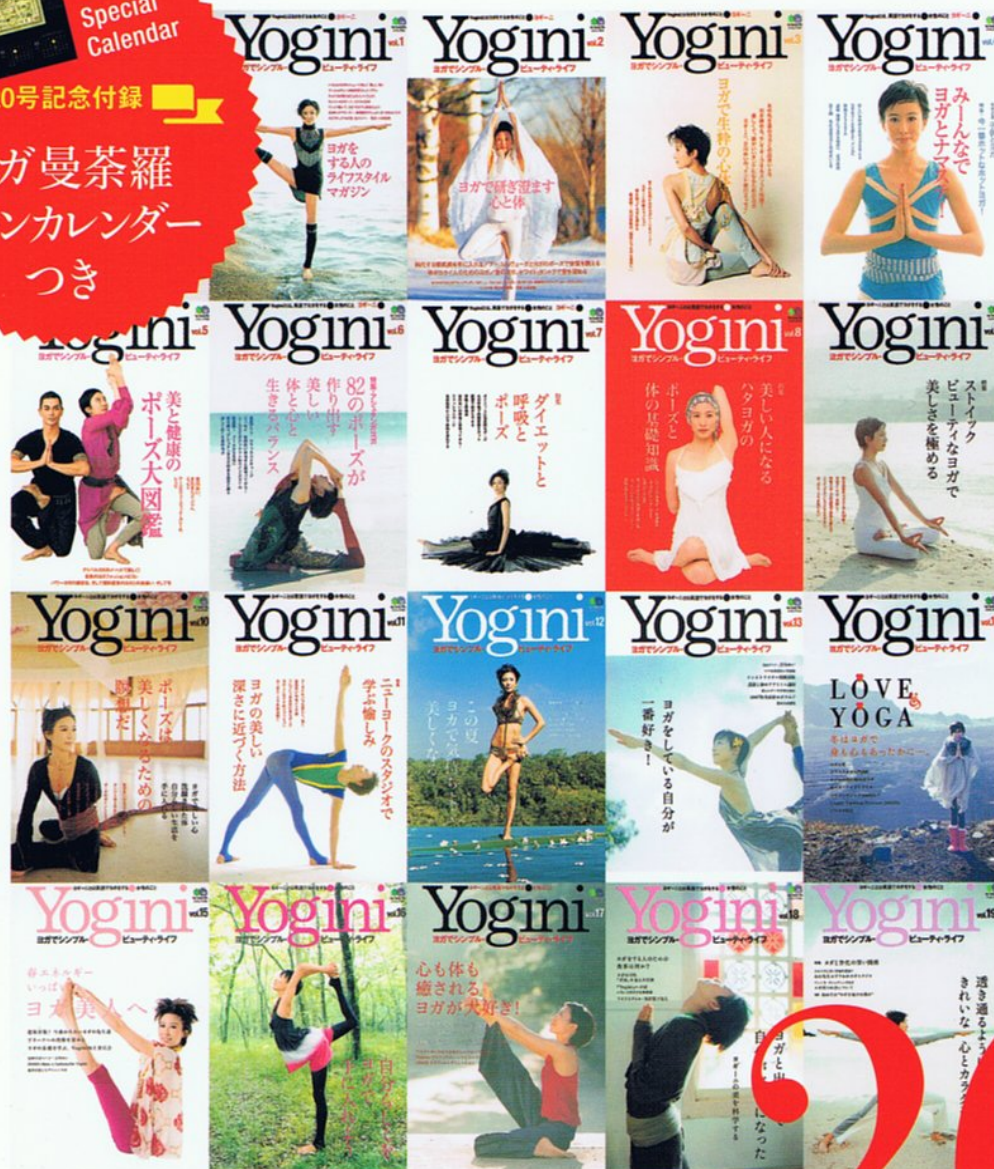
ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

Yogini

for tasty life
エイムック1750

vol.20

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ



ANNIVERSARY
vol. 20

私らしさに磨きをかける
ヨガに出会えてよかった!

特集 ヨガと歩んだみんなの5年

現代版『ヨガの八支則』／リラックスの極み、リストラクティブヨガ／アイアンガーヨガに学ぶ！／Yoginiの扉

Teacher's Column

日本で最初にリストラティブヨガを始めた リザ・ロウイツ先生の話

ストレスを抱える現代の日本人にオススメ!

日本に初めてレギュラークラスを設けたリザ先生に聞いた。

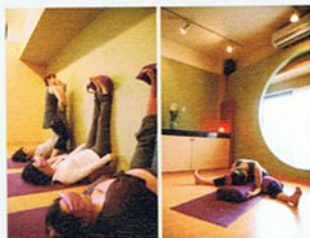


profile

リザ・ロウイツ

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。ヨガ教師であり、作家。東京・目黒・SUN & MOON YOGA 代表

6年前、私が日本でリストラティブヨガを教え始めたころ、日本ではこのヨガを知っている人がほとんどいないどころか、ヨガそのものもまだ普及していませんでした。そのため、アメリカからプロップスを選び込み、麻痺を隠しているのはいかた疑われ、税関が何カ月もかけて調査していたのを覚えています。日本のヨギーやヨギーニは若い人が多いですが、アメリカでは高齢の方も、このヨガの魅力をよく知り実践しています。外側からの働きかけであるポーズによって、内面の心までも癒すということ。力を抜いて身をゆだねる、受動的なヨガだということ。この癒しのヨガには、闘争本能が働き交感神経が優位になりがちで現代人の心と体を解きほぐし、鎮静する優しさがありません。どなたにもオススメのセラピーですね。



[SUN&MOON YOGA]

リザ・ロウイツ先生によるリストラティブヨガクラス。他、ヴィンヤサフロー、ハタヨガ、アシュタンガヨガなど、あらゆる流派のヨガクラスがあり、個性豊かなインストラクター陣が集う。リストラティブヨガの指導者養成コースも好評だ。☎03-3280-6383 <http://sunandmoon.jp/>

{ リストラティブヨガ こんな人にこそオススメ! }

ヨガに消極的になりがちな人にも
テラーメイドポーズで応えてくれる

体に柔軟性のない シニア世代の人

アクティブなヨガと違って筋肉を酷使することがなく、体の硬さに合わせたあらゆるアレンジを加えられることが、大きな魅力。またゆるやかなポーズによって、精神的なつらさや不安定を保つことができる

アクティブで パワフルな人

神経に刺激を与え、結合組織をゆっくりに伸ばすリストラティブヨガは、ハイペースなヨガやアクティブなスポーツでは得られない癒しをもたらす。また、パワフルな運動により硬くなりがちな筋肉をゆるめてくれる

手術後など 治療力の必要な人

無理なく体を開くこのヨガは、臓器の働きを活性化させることで自然治癒力が高める。また、肺のスペースを広げることで呼吸が深くなる効果も。心臓病の術後回復が、驚くほど早かったという例もある

ケガをしている人 太っている人

体のコンディションや体格などにかかわらず、プロップスを駆使して、その時の自分に合ったポーズを探求できるのがリストラティブヨガ。激しい動きを必要としないため、ケガのリスクがないのもポイント

気持ちがふさぎこんでいる人

背骨を伸ばすポーズが多いリストラティブヨガにより、血行が促進され血圧が下がることで、くつろぎがもたらされる。これによりうつや頭痛が和らぎ、さらに呼吸と瞑想を組み合わせることで、深いリラクゼーションを与えてくれる

過去に流産の経験がある人

流産の経験により、自分の体に裏切られたように感じてしまう女性も多い。リストラティブヨガをすることで、流産は生存能力のない命を、自分の体が自分の体なりに手放した結果なのだと受け入れ、自分の体を許すよう気持ちが変化することも

慢性的な腰痛に悩む人

年齢を重ねるとともに、少しずつカーブが失われていく仙骨。この変化によって背骨の柔軟性が落ち、背中や腰の痛みが生じてしまう。リストラティブヨガによってこのカーブを保つことにより、痛みを緩和することができる

リストラティブヨガはココで!

疲れた自分をリセットしてエネルギーをチャージできるヨガ。
さっそく、クラスに参加して体感してみよう!

スタジオ・ヨギー

銀座スタジオ・六本木スタジオなどで特別クラスを開講。六本木スタジオではキャンドルナイトリストラティブクラスも。http://www.studio-yoggy.com/

Yoga of Life

クリパルヨガ教師数名によるワークショップ。参加者一人ひとりの状態に合わせたサポートがうれしい。6/28、9/23に開催予定。http://www.kripalu.jp/

Studio+Lotus8

今回監修して下さった伊藤朋子先生によるクラス。[Studio+Lotus8]にて、10/3~4に指導者養成コースを開催。http://senioriyoga.afit.luna-works.com

ワークショップ

be yoga japan

まりき先生によるレギュラークラスが、9月よりスタート予定! クラスは日本語と英語で展開する。また、6/17~7/22の水曜日は、マック久美子先生による特別クラスもある。http://www.beyogajapan.com/

仙川ヨーガスタジオ

除ヨガやアサナヨガなども教える、中里貴子先生によるクラス。ポーズをホールドする間は、アジャストだけでなく、癒れを癒すマッサージも取り入れている。☎03-3309-8926 <http://www.sengawayoga.com/>

レギュラークラス



1・2: 難易度の高いポーズにも笑顔で挑戦する 3: インドの砂絵「ランゴリー」日本でワークショップをして伝えていきたい 4: 「生徒さんのおかげで日々成長できる。見栄を張らずに楽しみたい」と石川さん 5: インドに滞在する間、刺繍も学んだ

「ネガティブな感情を ヨガが浄化してくれた」

石川初美 さん

Hatsumi Ishikawa

Before

当時はフラワーショップに勤務。ドイツ流のフラワーアレンジメントを習得した。結婚を機に仕事を辞め、趣味として打ち込めるものを求めてバレエを習うようになった



「のめり込んでいたバレエをしなくなったら、いても立ってもいられなくなつて（笑）。気がついたら1日3クラスもヨガスタジオに通つてました」。笑って話すのは、『SUN & MOON YOGA』のインストラクタ

ー、石川初美さん。話をしていると、向上心が強く勉強熱心な性格が伝わってくる。「バレエを習っていた時は、周りの人になかなかな悔しさや妬みで、泣いてばかり。ネガティブな気持ちのまま頑張っても上達しないからと、思い切つてやめたんです。そんな時、人と比べなくてもいい、と優しい言葉をかけてくれるヨガと出会つて。すっかり夢中になりました」。そしてたくさんのクラスを体験する中で、各自が自分のペースで動くアシュタンガヨガのマイソールクラスに魅かれた。一人ひとり違いはあるけど、聞こえてくるたくさんの呼吸音が安心感を与えてくれた。今は等身大の自分でヨガを教えながら、毎日をポジティブに楽しんでいる。