

# 流派通信

Yogini編集部が現場の声をお届け!

1

さまざまなヨガのスタイルも少しずつ浸透してきている今日のごころ。名前は聞けど体験した事のないスタイルもたくさんある。自分も合ったヨガを探しに、今日も出かけてみよう。

- Hatha Vinyasa Yoga
- Detox Yoga
- BALLET YOGA
- Sivananda Yoga
- Yukikou
- Pranic Yoga

### Yogini編集部紹介

ディープなヨガに戸惑い中!?

ツツツン  
今回はチャクラの不思議な世界を題材。昔が思うようににはつきりと体感できるものなのかな...

時間がない時のヨガは?

NAO  
最近忙しすぎてあまり練習ができません。こんなときこそヨガをしたいけど、どうしたらいい?

グリーンスムージにハマリ中

まっつん  
最近のブームはグリーンスムージ。これからの季節、春の果物のレシピが楽しみ!

家の近所にスタジオを発見!

イイダロー  
通える範囲のスタジオをやっと発見。道具も場所もそっくりだった。後は行だけ...

## 湧気行 Yukikou

● 深い瞑想のためにはまずは座り方が肝心

**数** 寄屋造りの落ち着いた空間で行われる、充実した瞑想を行うための体の整え方と、瞑想の実践クラス。講師はP44-45の骨盤の特集でも監修してくれた長谷川智先生だ。さまざまな分野に精通した先生のワークによって少しずつ背骨、骨盤を整え、下腹・丹田を充実させ、瞑想に適した体を作っていく。特に下腹の充実が大事で、内的なエネルギーが高まると自動的に体は修正されていくそう。実際に先生が下腹を充実させた時に触ってみると、筋肉の硬直とは違う、しなやかな硬さを感じた。こうして丁寧に体をセッティングしていくことで、普段よりも深い瞑想を体験することができた。(NAO)

### DATA

会場/リンピック記念青少年総合センター内桜花亭  
http://www.tukimine.jp/yukui.html  
☎03-5327-1477(湧気行事務局)



1: 体を整え、「正しい」座り方をすればより充実した瞑想ができる。クラスの最後は白檀の香を放いで瞑想。普段の雑念があまり出なかった  
2: 足の骨の骨格のズレを修正し、骨盤の状態を整える 3: 長谷川先生のクラスはとても興味深い話ばかりで毎回新しい発見がある

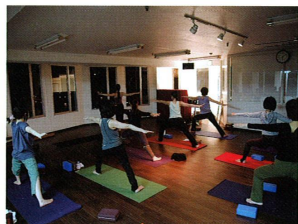
## プラニックヨガ Pranic Yoga

● 江ノ島ビーチの目の前で呼吸と向き合う至福の時間

江ノ島の目の前にあるビルの6階にあるスタジオは前面の壁一面が窓で、目の前には湘南の海が広がる絶景ポイント! そんなスタジオでサンセットとともに体験したのは、Yuki Suchitrita先生のプラニックヨガ。ポーズよりも呼吸に動くことで、頭=思考、胸=思い、腰=肉体的な深いエネルギーが繋がっていく。常に深い呼吸を意識していれば、体も無理はしない。簡単なポーズだけでなく、チャレンジングなポーズだからこそ、呼吸を深く行うのが大事なのだ。(NAO)

### DATA

湘南マリナーズスタジオ  
http://pranic-yoga.com/  
http://music.yogatabiji.com/  
神奈川県藤沢市片瀬海岸1-12-17 ☎0466-27-5005



1・2 窓からは絶景、海の波の音に自然と呼吸が合っていく  
3 記録

## シバナダヨガ Sivananda Yoga

● 柔らかなマントラが心の奥まで響きわたった

は先生が、少し低めの声でマントラを口にするような空気が流れた。サンスクリット語で神々を讃える美しい響きの音節「マントラには「守るもの」という意味があります。唱えることで心を強くし自分を守ってくれます」と教えてくれた。ポーズはベンションへ進むのばかりけどその順番が特徴的。ヘッドスタンドから始まり体の上部のチャクラから調えていく。終わるころには全身がまんべんなく刺激され浄化された感じ。途中何度も戻るシャヴァーサナでは、寝る寸前の気持ちよさ... (つっつん)

### DATA

Studio + Lotus8 スタジオロータスイト  
※はる先生のシバナダヨガは4月から託児スタート  
http://www.lotus8.co.jp/  
東京都中央区東日本橋3-3-17 Re-Know!F  
☎03-6825-6888



1: ポーズの説明がわかりやすい。慣れのヘッドスタンドに挑戦! 2・3:「料理しながら歩きながら、鼻歌みたいに口ずさんでみて」とマントラの意味や読みを書かれたカードをプレゼント

## ハタ ヴィンヤサヨガ Hatha Vinyasa Yoga

● 深い呼吸とともに体と向き合い歪みを取り健康で美しい体に

**代** 富山の駅ビルにある昨年オープンしたばかりのスタジオに足を運んだ。アジアリゾートを思わせるフロントとラウンジに目を奪われながら着替えをすませる。クラスは、流れるようにポーズを繰り返していき、赤沼直美先生が「呼吸とポーズを同調させながら、アーサナを保持することにより体の歪みを整える」と語ってくれた通り、一つひとつの動きに対して呼吸と動作を丁寧に指導してくれる。そのためか、しばらくたつと10名ほどいた生徒さん達の呼吸が静かで力強い一つの呼吸となっているように感じた。呼吸に集中することであっという間にクラスが終わり、足元から頭の先までまっすぐ伸びて体の中からスッキリした気分を味わっていた。(ロウ)

### DATA

Studio Beaura 代官山  
http://www.beaura.jp  
東京都渋谷区代官山町19-4代官山駅ビル2F  
☎03-5459-5751



「健康のため、アーサナを通してヨガの知恵を伝える指導を心がけています」と赤沼先生



1: 全面ガラス張りのラウンジ。女子更衣室には、シャワーも完備されているほど施設が充実している 2: 安全性・効果性を重視してオリジナルプログラムを組んでくれるから、初心者でも安心して始められる

## バレエヨガ BALLET YOGA

● ヨガにバレエ独特の優雅な動きをプラス

まだ小学生のころ、私にとってバレエは挑戦してみたい習い事ナンパーワンだった。華やかで優雅な世界に憧れていたのだ。期待と少しの緊張でクラスに参加。初めはゆっくりと呼吸と自分の内面に意識を向け筋肉を伸ばすポーズを中心に丁寧に体をほぐしていく。徐々に体を動かし、立ちポーズ、バランスポーズのバリエーションへと進む。両足を外側に開いたり、爪先立ちになったり。そこに手の動きもミックスされ、バレエのポーズのように。動きは呼吸に合わせてとてもゆっくりだから使っている筋肉をよく意識できる。続けていくことで美しい姿勢としなやかな筋肉がつかう女性にうれしいクラスだった。

### DATA

ORGANIC Salon あった  
http://organicsalon-atha.jp/  
東京都杉並区梅里1-6-9 新高円寺センタービル 6F  
☎03-5378-6338



1・2 Ⅱ覚えて自宅でも実践したくなるポーズがいくつか、Ⅲ Ⅲ講師のリヤカ先生「バレエにダンス、ヨガを長年続けてきているだけあり、Ⅳ Ⅳ講師の立ち姿がとっても美しいかった!

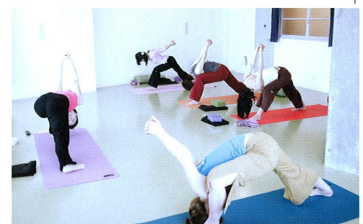
## デトックスヨガ Detox Yoga

● 全身を絞って脂肪を落とす体にも心にも効くヨガだった

クラスはブレンダーアーマ(呼吸法)から始まった。呼吸を整え、ゆっくり深くなったところでポーズに入っていく。体を左右にねじる動作。ブロックで補助しながらできるところまで頑張るのだが、大きく呼吸をするたびにおもしろいほど体が軟らかくなった。その後も最後にツイスト、バンドを使って伸びなど全身を絞っていく。最後はヒザの裏にボルトスターを置いてシートをかけてシャヴァーサナ。絞り切った体をすべて預けて、心地よさだけを感じていた。mio先生は「ねじりの動作によってお腹の中の脂肪や体にたまった老廃物が取れる」と語ってくれたが、そのことを体感できた気がした。(ロウ)

### DATA

yoga studio gllow 二子玉川  
http://www.yoga-gllow.com/  
東京都世田谷区玉川3-12-8 柳小路角仲3階 ☎03-5717-6633



1 Ⅰ自分の限界まで体を絞り切っていく、2 Ⅱポーズを一人ひとりに丁寧にアジャストしてくれる、3 Ⅲmio先生はデトックスだけでなく、プラーナを取り入れ、心にも栄養を与えてくれる大切な先生と語ってくれた