

Yoga beauty Vol.3



監修: リザ・ロウィッツ

- * DVDとBOOKでダブル解説
- * おうちで簡単ヨガレッスン

ボディシェイプ ヨガ (30分)

コアマッスルを鍛えて
しなやかなボディラインに

パートナー ヨガ (30分)

大好きな人と呼吸を合わせて
楽しみながらヨガタイム



Sun & Moon Yoga
In the News

特集 **LOS ANGELES**
世界最先端! LAのヨガシーン

Text: Leza Lowitz
 Photo: Yoshikazu Aizawa
 Model: Jun Myers, Yukio Myers
 Translation: Takashi Amago
 Hair & Makeup: Rika Fujii (K.A.I.)



BODY-SHAPE
 YOGA



PARTNER
 YOGA

今回のヨガ・ビューティーは「結合」がキーワードとなっています。「ヨガ」はサンスクリット語で「結合」という意味です。今回紹介する「パートナーヨガ」以上に、この「結合」にぴったり当てはまるヨガはないでしょう。パートナーと呼吸をひとつにしてポーズをとることで、お互いの深い調和とバランスが生まれます。そして、あなたのヨガがこれまでと違ったレベルの意識と集中、バランスをもって行えるようになります。もうひとつの柱である「ボディシェイプ・ヨガ」では、ボディラインを引き締め、身体の芯となる腹部のコアマッスを鍛えることで、それが身体の各部をつなぐ（結合する）アンカーとなり、ヨガの練習を助けます。みなさんがこれらのメニューを楽しんで、新しいつながりと結合の方法を見つけてくれることを願っています。

BODY-SHAPE YOGA ボディシェイプヨガ

コアマッスを鍛えて、しなやかなボディラインに

夏が近づくと、ヨガクラスの生徒にダイエットについて聞かれることが多くなります。もちろん、ヨガの練習はカロリーを消費するので、体重を減らす効果があります。また、ヨガにはストレスを減らす効果があり、ストレスによる過食を防ぎます。身体への意識が高まり、例えば満腹になるのを感じやすくなったりします。また、感情をコントロールしやすくなるので、何か食べたくなった時もスナック手が伸びてしまうのを防ぐことができます。このボディシェイプヨガは、コアマッスを鍛え、美しいボディラインを作るメニューです。腹部の筋肉を鍛えることで身体を中心にコアを作り、しっかりしたコアはヨガのポーズの土台を作ります。ヨガの呼吸をし、身体をストレッチし、リラックスさせることで、筋肉、骨、免疫、消化器官、内分泌が刺激され、体と心の調和が生まれます。そして体調がよくなり、いつも若々しく健康でいられるのです。

PARTNER YOGA パートナーヨガ

大好きな人と呼吸を合わせて、楽しみながらヨガタイム

私は10年前にカリフォルニアでパートナーヨガに出会いました。相手と動きや呼吸を同調させてバランスをとるのは全く新しい経験でした。そして初めて会った人といかに楽しく、簡単にポーズをとれたかということに驚きました。私が2年前に来日した時、パートナーヨガはほとんど知られていませんでした。早速クラスでやってみたところ、生徒はすぐに気に入ってくれました。パートナーヨガはチャレンジングで、楽しく、瞑想的でもあり、新しいポーズへの発見をもたらすヨガです。このヨガは人間関係の中でいかに他人を気づかって行動するかを教えてください。また、自分の行動がいかに他人に影響をもたらすか（その逆もまたしかり）を教えてください。パートナーが助けを必要としている時に助けてあげる方法を学び、逆に自分がバランスを崩したらパートナーに助けてもらいます。お互いから学び、ヨガの「結合」の意味を体験することができるのです。



【著者／監修】Leza Lowitz リザ・ロウィッツ

カリフォルニア大学パークレー校卒業後、サンフランシスコ州立大学で創作／日本文学修士号を取得。1989年～1994年に東京に在住、東京大学、立教大学にて教鞭をとる一方、Japan Times、Asahi Evening Newsなどに寄稿。その後カリフォルニアにて、ハタ、アイアンガー、クリバルなど様々なスタイルのヨガを学び、White Lotus Foundationよりヨガインストラクターの資格を取得。Dillon Beach Yoga Circle

を主宰するほか、Yoga Research and Education Center (www.yrec.org) マネージャー、Asana Yoga Studio インストラクターを歴任。20年以上にわたり仏教の教えを学び、有名なヨガ・サンスクリット学者Georg Feuerstein, Ph.D からヨガの歴史、哲学、Bhagavad Gita、ヨガスートラの教えを受けた。著作に、詩集「Yoga Poems」(Stone Bridge Press)、「Sacred Sanskrit Words」(Stone Bridge Press) など多数。現在、東京・目黒でSUN & MOON YOGAスタジオを主宰、カリフォルニア・スタイルのヨガを日本語と英語のバイリンガルで教えている。www.sunandmoon.jp

⇒4歳の頃、生まれ育ったサンフランシスコにて。ダンスと読書が好きで、この頃から自分で童話や詩を書いていた

※2002年、サンフランシスコのヨガスタジオ、ASANA YOGAで教えていた頃。毎年一度、ハワイのマウイ島でリトリートを開催していた



※ワイナリーで有名なカリフォルニアのナババレーで開催された女性のためのリトリートで、ヨガを教えるリザ



The Eight-Limbed Path of Yoga (Ashtanga Yoga)

ヨガの八支則

～ヨガ的生活を送るための8つのルール～

ヨガとは、身体を曲げて難しいポーズを行うことではありません。ヨガはライフスタイルそのものなのです。2,000年以上前、パタンジャリはこのライフスタイルを「ヨガ・スートラ」という本の中で示しました。そこには、8段階の精神的な進化の過程が示されています。一般的にヨガと考えられているアサナ（ポーズ）はこの中のひとつに過ぎません。最初の5段階では道徳的なことや体の外部的なことを先生から学びます。そして後の3つでは生徒自身が瞑想を行うことで、内面の体験として学んでいくのです。その8段階の全てを体験して初めて悟りに達することができるのです。

ヨガの八支は仏教の八生道や、聖書にある十戒と似ている点が多くみられます。1つ1つの段階は他のものと合わさって全体を作り、また独立して存在していてもいます。ちょうど木が根、幹、枝、葉、樹皮、樹液、果実からできているようにこの「ヨガの木」もこういった部分全てを合わせて成り立っているのです。



3. ASANA (アサナ)

身体と心を静めるために行うヨガのポーズ

4. PRANAYAMA (プラナヤマ)

呼吸法。心のバランスを取り戻すためのヨガの呼吸の練習。

5. PRATYAHARA (プラティヤハラ)

意識を内側に移すこと。五感をコントロールできるようになることで、心の中の思考もコントロールできるようになる。

6. DHARANA (ダーラナ)

集中すること。意識を一点に向けることで高い集中力を得る。

7. DHYANA (ディヤナ)

瞑想すること。静かに座り、高いレベルの意識との結合を行う。

8. SAMADHI (サマディ)

悟り、幸福感。深い瞑想状態に入り、神聖なものと一緒にいること。



1. YAMA (ヤマ)

— 道徳やモラル。5つの外面的な正しい行い

a. アハリグラハ

食欲にならない。物質的なものに執着しすぎない。生き方をシンプルにする。権力をつかもうとしない。今持っているもの全てで満足する。不要な物を買ったり、必要以上に食べたりしない。シェアする。

b. アステヤ

盗まない。他人を羨まない。他人との境界をはっきりさせる。

c. アヒムサ

傷つけない。自分自身と他人に危険な言葉を発したり、行ったりしない。言葉、行い、考え方全てにおいて優しくあること。ヨガの練習でも、自分のリミット以上にプッシュしないこと。ベジタリアンになることも（動物の殺りくを避けるため）これに該当する。

d. ブラマチャリヤ

ほどほどに生きる。自制心を持ち、セックスに溺れない。パートナーに敬意と思いやりを持つ。

e. サトヤ

真実心を持ち、嘘をつかない。噂を広めない。自分を良く見せようとせず、正直であること。そうしていれば周りが自然とあなたに必要なものを与えてくれる。

2. NIYAMA (ニヤマ)

— 5つの内面的な正しい行い

a. サムトシャ

何もかも観察する気持ち。幸福感。満ち足りている気持ち。ありのままの自分と今、自分が持っているものの全てで満足する。他人と較べない。

b. タパス

心に情熱の炎を燃やし、その火でエゴを焼き尽くす。忍耐力、強さ、スタミナ、知恵を持つ。熱心にヨガの練習をする態度もこれにあたる。

c. ソーチャ

身体と心をきれいな状態に保ち、魂と環境に気を配る。ヨガで身体のお廃物を排出したり、自分のヨガマットを清潔に保つなどの行いもこれにあたる。

d. スヴァヤディヤヤ

自分自身をよく観察し、自分のことを知る。自分の弱さもありのまま受け入れる。自分を深く理解して初めて他人のことを知ることができる。自分の役に立たないものを手放す。

e. イシュバラ ブラニダナ

神聖なものへ完全に服従する。エゴを無くし、競争をしない。神秘的なものを信じて、それらに感謝の気持ちと畏敬の念を持って接する。





MEDITATION

瞑想

Loving-kindness Meditation 愛と優しさの瞑想

(※この瞑想の具体的なやり方については、DVDをご覧ください)

苦手な人にも愛を送ることで 心が開かれていく？！

愛と優しさの瞑想は「メッタ・バヴァナ」とも呼ばれ、その昔、仏陀が内面の調和を保つことで、人生における衝突を少なくするために、あみ出した瞑想の方法です。メッタは「愛」や「優しさ」を意味し、バヴァナは「培う」ことを意味します。もしあなたが今、この世界で何が間違っているのか？などと常に考えているなら、あなたは落ちこんで悲しくなり、また怒りっぽくなっているかもしれません。そして他人と打ち解けるのが難しいと感じているかもしれません。幸せな心を培うことがこの瞑想の目的なのです。

しかし、ちょっと考え方を考えるだけで幸せは訪れるのでしょうか？この瞑想の一番元になっている考えは、私たちは自分の感情を選ぶことができるということです。なぜなら感情はコントロールできる習慣の一種であり、誰かに一方的に押し付けられるものではありません。まず、自分にポジティブなエネルギーと愛を送りましょう。そして、それを自分の愛する人にも送ってあげてください。

効能

- ② 心をオープンにする
- ② 自分や他人を許し愛せるように
- ② より良い人間関係を保てる

そうすることで、自分の傷を癒し、他人とももっとポジティブな光の中で付き合っていけるようになります。

最後のステップでは、その愛と優しさを自分が苦手な人にも送ります。これを素直に行うのは難しいと感じる人が多いと思いますが、自分の感情の執着から離れて、自分を傷つけている人の幸せを願うことで、誰でも愛せるようになり、全ての人の価値を知ることができるのです。そうして憎しみ、痛み、傷が癒え、許しの気持ちが生じます。要するに、心を開くことができるのです。

私達は他人の優しさなしでは今、こうやって生きていくことは不可能です。私たちは生まれた瞬間から全て宇宙の鎖で繋がれているのです。ちょっと考えてみてください。母親からこの生を授かり、植物や動物が命を捧げてくれることで、私達の身体に栄養が届きます。農夫がそれらの植物や動物を育て、トラックの運転手が作物を市場に運び、店員が商品を販売し、というように、一生懸命に働いてくれる人がいるおかげで、私たちはこうして生きているのです。その人たちが私たちの役に立ったことに気づいているかどうかには関係なく、彼らが私たちにもたらしてく

れた優しさに対し感謝の気持ちを注ぎましょう。そうすることで自分自身と他人を無条件で愛し受け入れることができるようになり、他人を尊敬することができるようになります。

この瞑想を毎日5分ほどやってみてください。きっとあなたの人生に調和が取れてきたことに気づくでしょう。



楽な姿勢で座り、左足を右の太ももの上に置きます。もし膝が痛い場合は、逆の足でやってみましょう。背筋を伸ばし、肩を後ろに回して胸を広げます



NG
背中や肩を丸めないように、背骨を伸ばし、胸を開いて



ez
お尻の下に丸めたタオルなどを入れてお尻の位置を上げると、背筋が伸ばしやすくなります

Corpse Pose / Savasana 屍のポーズ

ヨガの練習の後はシャバサナでリラックス

ヨガの練習の後には、この屍のポーズを最低5分から20分ほど行うようにしてください。省略してもいいポーズはありますが、このポーズだけは飛ばさないように。このポーズはヨガの練習の後で身体を結合させるために行います。背骨の歪みを整え、骨と筋肉を緩め、エネルギーの流れを良くして、あなたを深いリラックス状態へと導きます。身体が大地の中に沈み、

地球のゆりかごに揺られます。呼吸が体内の器官を浄化し、エネルギーを与えるのを感じながらこのポーズを行っていきましょう。屍のポーズはヨガのポーズの中で一番重要で、かつ一番難しいポーズでもあります。静かに座ったり寝たりして全ての行いを忘れ、ただ自分の存在を感じる動きのないポーズは、他の動きのあるポーズよりもかえって難しいものです。ヨガをすることは、何もかも投げ出すこと、究極を言えば死を

効能

- ② 心身のリラックス
- ② ストレスや悩みから解放
- ② 免疫系機能の改善

怖がらずに受け入れる練習なのです。このポーズを練習することで、死は避けられないのだということ意識し、受け入れられるようになります。そして、今生きていることがどんなに大切かをさらに感じられるようになるでしょう。

◆ヨガウェア Top ¥6,090 (00 P64 ①)、Bottom ¥8,190 (00 P64 ②)
◆ヨガマット ¥2,625 (YOGAWORKS P64 ③)

[シャバサナの手順]

1. 仰向けに寝て、手の平を上に向けて腕を体の横に置きます。足を肩幅に広げてリラックスします。
2. 最初に決めた今日の目標を思い出し、それを息を吸いながら自分の中に取り込み、吐きながら解放します。
3. ここではヨガの呼吸はやめ、自然に呼吸しましょう。身体の重さを感じ、大地に沈み込みます。5~20分この姿勢で休みます。
4. ポーズから出るには何度か深呼吸して意識を身体の中に戻します。そして足と手の指を動かして始め、やさしく全身の伸びをします。膝を曲げて胸に近づけ、ゆっくり右に倒れ、両手で床をついて身体を起こします。
5. 楽な姿勢で座り、3回浄化の呼吸をしてください。手を胸の前で合わせ、「ナマステ」とお祈りをして、ヨガの練習を終えます。

