

# yoga

米版  
35周年  
記念号

ヨガで内面から輝く  
ライフスタイル誌

【綴じ込み付録】  
読者だけの特典付き!  
温泉で  
生まれ変わる

**JOURNAL**  
「ヨガジャーナル日本版」  
Vol.14 inforest mook



第1特集  
Yoga Remedies  
for Women

ヨガにおまかせ!

# 女性のトラブル解消法

第2特集  
Served with Love  
無私の奉仕が  
世界を救う

Features  
瞑想する脳  
蓮華座の効用

Gifts of Love  
感謝の気持ちを  
ギフトにのせて

cover &  
interview  
カナダの国民的歌姫  
サラ・マクララン  
「私たちはつながりを  
渴望している」

Basics  
脚を壁に上げるポーズ  
Master Class  
賢人ヴィシュヴァミトラに  
捧げるポーズ

【好評連載】  
ケン・ハラクマ  
柳生直子  
SHIHO  
横森理香



瞑想はアーバン・ゼンが提供する主要なセラピーのひとつ。ベス・イスラエル病院にて。



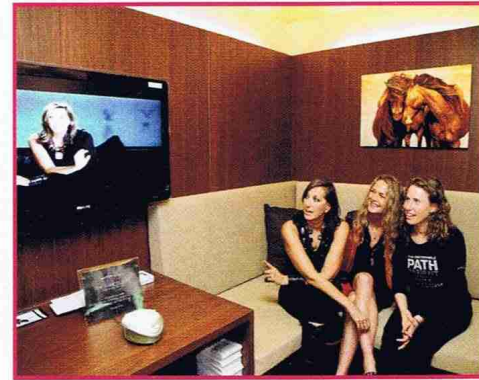
## Urban Zen Foundation

アーバン・ゼン財団

ダナ・キャランが創設したアーバン・ゼンでは、1年間コースのインテグラルヨガ・セラピープログラムがあり、ヨガセラピー、アロマセラピー、栄養のクラスなどを提供している。また、ロドニー・イーからダナに賛同するヨガインストラクターによるコミュニティヨガ&瞑想、ウエルネスに関するクラスやフォーラムを開催している。ダナ・キャランのショップも隣接している。  
urbanzen.org

経 済と芸術とファッションの都、ニューヨークは、国内からも海外からもアメリカンドリームを夢見る人々が移り住み、多様な価値観が衝突し、また共存する街。社会貢献やチャリティの活動もまた、新しもの好きのニューヨークカーらしく、个性的でユニークなものが多い。

NYのファッションアイコンのひとつで、熱心なヨガであるデサイナーのダナ・キャランは、2009年に西洋と東洋の医学の統合をめざす医療機関をサポートすべく、「アーバン・ゼン」のプロジェクトを立ち上げた。統合医療を実施しているベス・イスラエル病院に8万5000ドルを寄付して、ヨガのがん治療効果のリサーチや、ロドニー・イーを含むヨガインストラクターの派遣などの支援をしている。ヨガと呼吸法ががん闘病中の夫（2001年に永眠）に劇的な効果をもたらしたこともあって、ダナのこのプロジェクトに対する思いは、人一倍強い。スーパーマデルのクリステイ・タリントンがプロジェクトの月例大使に任命されるなど、活動の輪が広がっている。

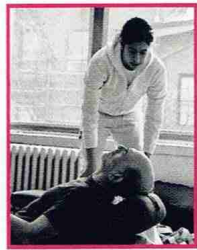


ベス・イスラエル病院のヨガプロジェクトのオープニングで。ダナ・キャラン（左）とコリーン・セイドマン（中央）。

## Integral Yoga Institute

インテグラルヨガ・インスティテュート

インテグラルヨガは、伝説のウッドストック・コンサートで瞑想をリードしたスワミ・サッチダーナンダが創設した流派。平和、健康的でバランスのとれた生活、無私の奉仕などを基本理念とする。コミュニティ意識は高く、各種団体に寄付を募るフリークラスも多い。NYに6つあるヨガのスタジオではヨガ、瞑想、チャンティングのクラスのほかに、アーユルヴェーダの料理教室もある。  
iyiny.org



心に傷を負った元兵士にヨガを無料で教えるインストラクターのアヌ。

# New York

無私の奉仕とはひとつの生き方

text by Makiko Young

奉仕はマットの外で行なうヨガと語る代表のリザさん（左）。右はヨガ通訳の朋子さん。



## Sun and Moon Yoga

サン&ムーン・ヨガ

国籍、年齢、レベルを問わないフレンドリーなヨガスタジオ。2003年のオープン以来導入しているコミュニティクラスをはじめ、パークヨガ、瞑想会、キルタンなどさまざまなチャリティイベントを開催。奉仕活動のバイオニア的なヨガコミュニティ。今年12月に創立7周年記念パーティを開催予定。  
sunandmoon.jp

ヒンドゥー教の聖典である『バガヴァッド・ギーター』によると、カルマヨガとは「行いのヨガだ」という。カルマとは、サンスクリット語で「行為」のこと。見返りを期待せず他人のために役立つ行動をすることがカルマヨガだ。

では、私たちヨギはどう行動すべきなのか？

「誰かの幸せを願い、誰かを幸せにしているから、自分たちも幸せになれるのです。あなたが誰かの幸せを願えば、それが相乗効果を生み、もっと大きな幸せとなって返ってきます」と語るのは、日本で初めてコミュニティクラスを導入した「サン&ムーン・ヨガ」のオーナー、リザ・ロウイツツさん。定期的にチャリティのヨガクラスやイベントを開催し、集まった資金をチャベット難民や発展途上国の孤児たちに全額寄付する活動を積極的に行っている。アメリカと日本のヨガコミュニティに詳しいリザさんは、「日本のいわゆるヨガブームでは、体を動かして健康になることだけが注目されていましたが、今はもっと精神的な部分でもヨガの奥深さや魅力を感じる人が増えたのではないだろうか」と意識の変化を実感しているようだ。

確かに日本でも、ここ数年で公園や海辺を利用したチャリティヨガのイベントが多くなっている。「スタジオ・ヨギー」は、2008年からピンクリボン・プロジェクトを展開し、若手ヨガインストラクターが結成した「ヨガアライブ」も定期的にチャリティを開催している。



## studio yoggy

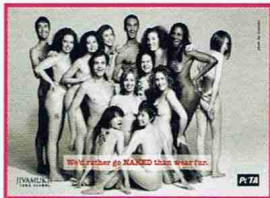
スタジオ・ヨギー

ヨガをするすべての女性を元気にしたいと2008年よりスタートしたピンクリボン・プロジェクト。オリジナルブランドであるヨギー・サンクチュアリの売上金やドネーションクラスなどで集まった基金を「乳がんをなくすほほえみ基金」に寄付している。担当の七戸さんは、「このキャンペーンをきっかけに、スタッフや先生たちの乳がんに対する意識も大きく変わりました」とのこと。  
studio-yoggy.com

10月2日、皇居外苑北の丸公園で開催されたピンクリボンのドネーションクラス。



ジヴァムクティヨガの先生たちによる、毛皮反対のキャンペーンポスター。



## Jivamukti Yoga School

ジヴァムクティヨガ・スクール

ジヴァムクティヨガは古典的なヨガの教えに基づき、現代生活の中での個人の解放をめざす。基本理念は、ヨガ教典、パクティ(献身)、アヒムサ(非暴力)、音楽、瞑想の5つ。ニューヨークのほか、デトロイト、トロント、ロンドン、ベルリンなどにもスクールがある。NYのユニオンスクエア近くのスクール内にあるヴィーガンカフェもおすすめ。jivamuktivyoga.com

ニューヨークのヨガ界の代名詞ともいえるのが、デヴィッド・ライフとシャロン・ギャノンが創設したジヴァムクティヨガである。ジヴァムクティの教えでも、特に重要なのが「非暴力」と「献身」、つまり、ヨガというツールを使って、人々の幸福と世界の平和に尽くすことだ。ホームレスの施設でヨガを教えたり、非営利の動物愛護団体「ヒューマン・ソサイエティ」のNY支部と協力して、パンフレットを配ったり、犬猫の不妊去勢手術キャンペーンを展開している。

また、NYでスタジオ開設40周年を迎えるインテグラルヨガでは、イラクやアフガンからの帰還兵を悩ますPTSD(心的外傷後ストレス障害)を軽減すべく、元海兵隊大尉の女性ヨガインストラクターが、元兵士たちに無料でヨガを教えている。

一方、エコで社会貢献しようというのが、「クラヨガ・プロジェクト」という人気急上昇のヨガスタジオ。最近、トライベッカに続きブルックリンにエココンシャスなスタジオをオープン。NY郊外に、取り壊される寸前の古いファームハウスを解体した木材をリサイクルしてスタジオをつくった。何事にも一途なニューヨークerにとつて、奉仕活動はひとつの生き方なのである。

● Makko Young(ヤング真樹子)  
NY州認定アートセラピスト。コロンビア大学大学院卒。2006年Newsweek日本版の1人に選ばれた。The New School大学アートセラピー学部講師。現在、ヨガとアートセラピーの関係を探求中。  
www.artforwellness.com



## Kula Yoga Project

クラヨガ・プロジェクト

Kulaはサンスクリット語で「仲間」という意味。クラスはヴィンヤサ・フローヨガが中心。トライベッカに続き、9月にはブルックリンにもスタジオをオープン。創立者のグラント(女優のキャサリン・ヘップバーンの姪の娘)の上級者のクラスは、NYタイムズの記事におすすめと書かれ、人気急上昇中とか。スタジオには、ヨガウェアブランド、[HYDE]のNY初のショップもある。kulyoga.com

まるでインドにいるような雰囲気スタジオ。  
photo by  
Jen Jafarzadeh of  
www.thehaystackneedle.com



「ヨガと社会のつながり」をテーマに、5人の人気インストラクターが集結した。

## yogaAlive

ヨガアライブ

「いのちを豊かに生きる」ことをテーマに、KENGO、MAKI、MASA、HIKARU、サントーシマ香の5人のインストラクターによって結成されたグループ。ヨガを通じて生きることの大切さや、まわりの人、動物、自然とのつながりを感じてもらいたいと、毎回さまざまなテーマでチャリティイベントを開催している。次回は2010年12月23日(木・祝)10:00~12:00(場所未定)開催予定。詳しくはHPにて。yogalive.jp

# TOKYO/JAPAN

## 草の根的に広がるチャリティ活動

text by Yun Kuna

こうしたイベントは、ヨガスタジオに通う人だけでなく、そこに住む地域の人、また一般の人にも気軽にヨガを楽しんでももらいながら、社会や自然とのつながりを感じてもらいたい機会にもなっている。たとえば、大自然の中でヨガをしながら深呼吸をしたとき、私たちは自然やすべてのものと共存しながら生きているという実感がわく。

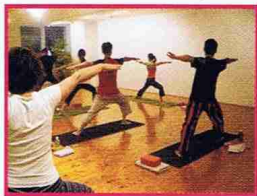
では、それをどう日常生活で生かしていくべきなのか。サンスクリット語でSeva(セヴァ)という言葉がある。これは奉仕という意味で、私たちが持っている時間、エネルギー、経験、知識、労力、お金などを必要としている人たちに無償で喜んで提供すること。このセヴァの精神がまさにカルマヨガの原点である。

ただ与えたり受け取ったりするだけではなく、お互いに足りないものを補い、共有して生きるからこそ、私たち人間の本来の姿ではないだろうか。

● 尹権夏(ユン・クナ)  
2004年日本でヨガに出会い、Do Yoga Japanにて全米ヨガアライアンスを取得。その後、ニューヨークへ1年間留学し、語学とヨガを学ぶ。帰国後はフリーのインストラクターとして都内を中心に指導中。



サン&ムーンのカルマヨガの寄付で学校に通えるようになったネパールの孤児たち。



## studio nanairo

スタジオ七色(名古屋)

ヨガの楽しさをもっと身近に、たくさんの人に伝えたいという思いから、さまざまな非営利活動を積極的に行っている名古屋のスタジオ。チャリティイベントはもちろん、スタジオでは常にペットボトルキャップの回収・寄付や、使用しなくなった本や鉛筆を集め、カンボジアの子供へ送る活動もしている。nanairoiro.com

一人ひとりが七色のように輝くという願いのもと、地元で根ざしたスタジオをめざす。