

実践! インドな生活で毎日をもっと変える

食卓に春を!  
ガーデンハーブ  
美味しい  
レシピ

身もココロも  
「美力アップ」  
生活誌

VOL.22  
2012

# YOGA

## JOURNAL

ヨガジャーナル日本版  
saita mook

表紙モデル&  
インタビュー

道端  
ジェシカ

綴じ込み付録

気分をアゲる  
「春のヨガ」

季節特有の不調を解消するポーズ  
春色プロップス  
新オープンのスタジオ&春のクラス

総力特集

# 実践! インドな生活で 毎日をもっと変える

基本ポーズ習得  
木のポーズ

ポーズ上達講座  
肩立ちのポーズ

瞑想への誘い  
美しい心を育もう

好評連載

ケン・ハラクマ  
柳生直子  
長谷川理恵

道端ジェシカが好きなブッダの言葉 / 田中マヤの家庭スパイス料理  
ヨガティーチャーのインドへの思い / アーユルヴェーダな1日の過ごし方  
南インド料理レシピ / インド料理ホームパーティのすすめ / おすすめインドレストラン  
インド占星術体験 / インド舞踊を習おう / 日本で参加できるインドなイベントetc.

HEALTH FITNESS FOOD TRAVEL HOME WORK NATURE RELATIONSHIPS SPIRITUALITY VALUES

YOGA JOURNAL JAPAN

VOL. 22



人間にも地球にも  
やさしいコトやモノを選びたい。  
健康から食、旅、  
ファッション&ビューティまで、  
自分らしく生きる  
ヨガのための生活アイデア集。

People

ヨガと水墨画を融合させた  
アーティストの思い

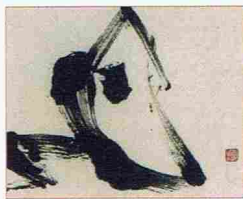
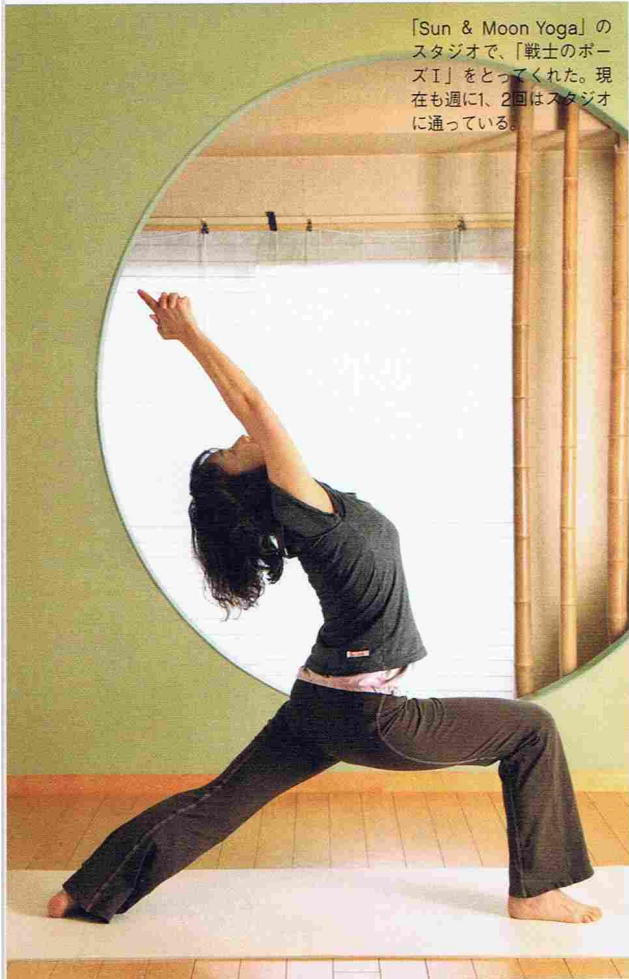
Indian ink  
painting &  
yoga

photos by Mori koda text by Rie Nakajima

日本語教師&  
ヨガ水墨画アーティスト

谷本明子さん

「Sun & Moon Yoga」の  
スタジオで、「戦士のポーズI」  
をとってくれた。現在週  
に1、2回はスタジオに通  
っている。



ダイナミックな筆遣いが魅力の谷本さんの作品。実際にアーサナをする人の写真などを参考に、水墨画の特徴をいかして躍動的に描いている。



たにもとあきこ

外国人ビジネスマンにマンツーマンで日本語と文化を指導する日本語教師。趣味ではじめたヨガと水墨画を続け、リザ・ロウイツ著『ヨガ・ハート：六波羅蜜にもとづく詩篇』でイラスト・装丁を担当。一躍、脚光を浴びた。

Sun & Moon Yoga

英語と日本語の2カ国語でレッスンをを行う、インターナショナルなヨガスタジオ。ハタヨガ、アシュタンガヨガ、クリパルヨガ、クンダリーニヨガなど、多様なクラスが充実している。東京都品川区上大崎3-1-5-2F tel.03-3280-6383 <http://sunandmoon.jp>

昨

年夏、東京・目黒のヨガスタジオ「Sun & Moon Yoga」を主宰する、リザ・ロウイツさんの詩集『ヨガ・ハート：六波羅蜜にもとづく詩篇』が、アメリカで出版された。前作で受賞歴も持つリザさんの新作とともに注目されたのが、谷本明子さんによるアーサナを水墨画で描いた装丁だ。「ずっと続けてきたヨガと水墨画が、はじめてひとつの形になったんです。とてもうれしいことでした」

谷本さんの本業は日本語教師。言葉を教えるうちに日本的な文化にも興味を持つようになり、10年前にはじめてのが水墨画だ。「書店で見つけた小林東雲先生の作品に惚れ込んで、先生の教室に通っています。さまざまなテーマに取り組めるので、楽しく続けています」

一方、ヨガに出会ったのは8年前のこと。「体を動かすのが好きで、何かできることを探していたんです。『Sun & Moon Yoga』で体験レッスンを受けたときに、ヨガができるだけでなく、外国人の先

生がとてもわかりやすく指導してくださるので、本業にもプラスになるかなと思いついて……。軽い気持ちではじめたんです。しかし、続けるうちに「サウナでも汗をかかない体質だったのが、すごく汗をかくようになったんです。驚きました」と谷本さん。「呼吸が深くなり、体の変化を実感できるようになりました。精神面でも余裕が生まれ、人への接し方も変わってきたような気がします」

そんなある日、フェイスブックでリザさんが装丁の絵を頼める画家を探していると知る。「墨絵を希望していたので、東雲先生を紹介しようとしたのですが、サンプルとして、とりあえず私の作品をアメリカの編集者に送ると言われまして……。風景の絵を送ったところ、先方からもっと抽象的で力のある、禅カリグラフィックを描いてほしいと言われました。私に『トライしてみたら』と勧められたのは、リザでした」

アーサナの絵は、さまざまな試行錯誤の末にうまれた作品だ。墨ならではの、かすれが、人体の力強い生命力と躍動感を表現している。「私の絵を好きだと言ってくださる方が多くて、うれしかったですね。昨年の震災直後には、絵をバッグにプリントして、頒布するチャリティーもさせていただけました」

今後は、作品を集めて個展を開くのが目標だという。「スタジオに来てくれる方たちが『やったほうがいいよ!』と背中を押してくれるので、今は『私でもできるかな』と思うようになったんです。リザをはじめ、ヨガの仲間たちは皆とても素敵で、とにかくポジティブ! すごく影響を受けていると思います」