

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life  
Eメール72259

# Yogini

vol.29

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

理想の体を  
ヨガで手に入れる

特集

小特集

「ママと赤ちゃんのためのヨガ」



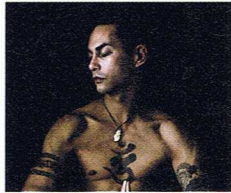
股関節をゆるめると、アーサナはもっと快適 / ファッション ヨガのパンツはこれでキマリ!

Yoginiへの扉 ヨガを始めると食事が気になる? / Natural Market ナチュラルな生活を手に入れる

Yogini Natural&Food Life / 新連載 ヨガナチュラルなライフスタイルグッズ



日本への愛を語ってくれた先生達



10人の先生達はそれぞれの事情と意思を持ち、そして決意した。決意の基はヨガの哲学そのもの。今こそヨガを発揮する時、その気持ちに支えられた。記事に登場するリザ先生、ニール先生、ダンカン先生

リザ先生の原稿は Yogini のサイトで



本誌のサイトで、今号の発売と同時に記事が公開される。震災から半年。先生方の固い決意と熱い思いは今も続いている。<http://www.yogini.jp/>

3.11、帰国しなかった外国人ティーチャー

「故郷とは何だろう？」  
東日本大震災を体験した  
先生達の言葉を  
リザ先生が執筆！

震災に直面しても帰国しなかった10人の先生方の声をリザ先生がまとめた記事の本誌サイトで公開します。

3月11日、東日本大震災。大地震津波、そして原発事故。日本が直面している激動の日々に、なお日本にとどまりヨガを教え続ける外国人ティーチャー達がいます。帰国勧告や来日規制が起こった中、なぜ先生達は日本に居続けたのか。ここで問われているのは「ホーム（故郷）」とは何なのか？。日本で生まれ育ったわけではない先生達は、日本にどんな思いを持っているのか。それぞれに持っていた事情と意思を、サンアンドムーンヨガのリザ・ロウイツ先生が取材、記事にまとめた。激しい思いを書いているというより、むしろ淡々とした原稿だが、読んでいて涙がこみ上げてくる。ヨガを通じた「つながり」、そして「ヨガの本質」とは？ 本誌ホームページで9月22日より公開。

速報!

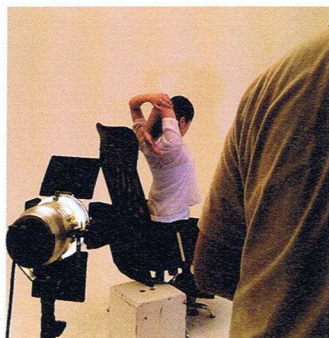
山本正子先生監修の

★ 「フライトヨガ」が  
機内&空港ロビーで  
放映予定



アテンションプリーズ! ただ今よりフライトヨガの時間となります~♪

飛行機内で長時間同じ姿勢を取り続けることで、エコノミー症候群（静脈血栓塞栓症）にかかりやすくなる。年間4000件もその症状を訴える人がいるとか。そこで登場したのが日本総合ヨガ普及協会が推奨するフライトヨガだ。搭乗前や機内で約15分程度、座席に座ったまま行ったり、トイレなどに立った時に行う。呼吸法で自律神経のバランスを整え、足指や足首、ふくらはぎなどを動かして、血液の循環を促すものだ。



この夏には撮影が終了し、秋には関東や関西の空港の発着ロビーや機内で放映予定。ヨガの可能性に多くの人が広まるとうれしいね

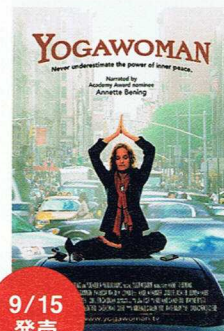
ヨギーニ達を描く

本誌表紙を飾るめいさんも登場!

ドキュメンタリー映画  
『ヨガウーマン』  
DVD 発売決定

世界中で輝くヨギーニ達のドキュメンタリー。え、観るつきやないっしょ!

この話は本誌のカバーヨギーニの吉川めいさんから聞いていたから、日本発売と聞いて、興奮を隠せない! それもそのはず。「YOGAWOMAN」。それって、ヨギーニでしょ! ヨガをする女性は世界を変えられるのか? 女性がよりいきいきとした人生を送るためにヨガができることは? といった内容を全世界のヨガ界をリードする50名以上のヨギーニ達が出演し、人生夢、そしてヨガを語っているのだから、これは必見だ。



DVD 『ヨガウーマン』  
(日本語字幕つき) USD\$24.95

9月15日よりリリースとなり、その後米国より発送。日本語字幕もある。詳しくは <http://www.yogawoman.tv/> (近日日本語ページも予定中)

9/15  
発売