

●●● 日常会話からトラベルまで! 新感覚の英語マガジン! イラスト(ズル2月号別冊)

ENGLISH

STYLE

イングリッシュスタイル::Vol.005

●●● 「わからない」を残さない!

日本語訳ブック

リアルなリスニング
レッスンが満載!

[洋楽カラオケ収録]

● 巻頭インタビュー

女優 **杏さゆり**
映画監督 **北村龍平**

●●● 日本のお金 / カタカナ英語の落とし穴
緊急時に役立つ表現

本当に“使える”
英会話を
身につける!

映画 / 音楽 / アロマセラピー / ネイル and more...

「できる」人に聞く、英語上達術!
好きなことが
英語を始め



世界の
ニュースまで

Sun & Moon Yoga
In the News

WELCOME TO THE CULTURAL WORKSHOP

YOGA

Instructor: Leza Lowitz

知っているつもりで知らないことってたくさんあります。
例えばヨガ。どうして身体に良いと言われているのでしょうか。
世界中でヨガの人気の高まっているのは何故なのでしょう。
『ENGLISH STYLE』誌上のヨガスタジオでちょっとだけ、
体験レッスンを受けてみませんか？



LOTUS 蓮の花のポーズ

心身の緊張を和らげ、膝や足首の凝りを緩和する効果などがあります。脚を組む際は、始めに息を吸い、息を吐きながら右足を左腿に乗せます。そして息を吸い、息を吐きながら左足を前方から運んで右腿の上に乗せます。坐骨はしっかりと床につけ、頭頂部が上に引っ張られるような状態で背筋を伸ばします。手を膝に置き、人差し指を親指の下にして丸めます。視線は前方あるいはやや下に向けます。(脚の組み方は左右逆でも構いません)

◎ヨガは呼吸法が大切です。ポーズだけを真似することのないようにしてください。◎ヨガのポーズをとるときは、最後に深呼吸を5回以上繰り返してください。◎TRIANGLE、TREE、WARRIOR IIは左右を逆にして再度ポーズをとる必要があります。

衣装協力: lululemon athletica

ĀSANA ヨガのポーズ

Āsana is one of the best known elements of yoga, as well as *prānāyāma* (yoga breathing) and *dhyāna* (meditation). In ancient times, *āsana* meant the platform that holy men sat on during meditation. Later, the meaning became “yoga posture,” which is how the word is understood today.

There are over 840,000 *āsanas*, most of which represent the shapes of animals like monkeys, dogs, fish, cobras, turtles, as well as things in nature, such as mountains and trees. These days, most people practice about 50 *āsanas*. Some beginners might get discouraged or intimidated when they find there are so many postures and feel there is no way for them to do all those body-bending postures. But, that's not the point of yoga.

Over 10 million people around the world practice *āsana* because of its many benefits. Physically, it strengthens the muscles, increases flexibility, strengthens the spine, releases stress and fatigue, calms the nervous system, strengthens the body's systems, massages the internal organs, and leads to greater vitality and youthfulness. As the ancient sages knew, *āsana* practice has great spiritual benefits, too. It promotes inner stability and equanimity and allows us to quiet our minds. This makes it possible to observe our mental and physical habits and finally, to become free of those that limit us. *Āsana* is like a mirror, allowing us to reflect on our attitude toward ourselves and others.

While *āsana* is important, it is only one aspect of yoga practice. It's the third limb of the Eight-limbed Path (*Ashtānga Yoga*), which refers to the eight stages a yoga practitioner must pass through to achieve enlightenment. They are: moral principles, ethical observances, yoga postures, yoga breathing, sense-withdrawal, concentration, meditation, and enlightenment. These eight stages are similar to the Eightfold Path of Buddhism.



WARRIOR II 戦士/英雄のポーズII

股関節を開きます。脚力の強化や消化促進などの効果もあります。始めに1メートルほど脚を開きます。左足を15度内側に、右足を90度外側に向けます。息を吸いながら両腕を広げ、息を吐きながら45度の角度に右膝を曲げます。両腕の高さが同じになるように調整し、右手の中指に視線を向けます。



TREE 木のポーズ

集中力を高め、姿勢を矯正する効果などがあります。始めに脚をそろえて立ち、ぐらつかないように体の重心に意識を集中させます。息を吸いながら左に重心を移し、左足をしっかりと床につけます。息を吐きながら右足を上げ、足裏を左の腿につけます。息を吸いながら両腕を真上に伸ばして掌を合わせ、息を吐きながら体を安定させます。背筋は伸ばして肩の力を抜くようにします。視線は前方あるいは上空に向けます。



TRIANGLE 三角のポーズ

背骨や膝の裏側の腱を伸ばします。バランス感覚の強化などの効果もあります。始めに1メートルほど脚を開き、両腕を横に広げます。右足をやや内向きに、左足を90度外側に向けます。息を吸いながら腰を右方向に移動します。息を吐きながら上半身を伸ばすように左側に倒します。左手は足首のあたりに、右腕は真上に伸ばした状態で胸を張ります。顔は天井のほうに向けます。



DOWNWARD-FACING DOG 下を向いた犬のポーズ

全身のストレッチです。腰痛の緩和などの効果もあります。始めに四つんばいになり、膝と足の位置を腰幅と同じにします。息を吸いながら爪先で立つ準備をします。息を吐きながら腰と膝を持ち上げて膝を伸ばし、体で三角形を描くようにします。かかとは無理に床につける必要はありません。首の力を抜いて頭を下げ、尾てい骨が上に引っ張られるような状態を保ちつつ視線をおへそに向けます。

PRĀNĀYĀMA 呼吸法

Yoga would be mere stretching without *prānāyāma*, which refers to the many invigorating and relaxing yogic breathing exercises. They help us calm the mind and steady our thoughts, awakening inner peace and cleansing the systems of the body. The word comes from *prāna* (breath or life-force energy) and *yama* (control), and literally means “breath control,” or expanding one’s breath or life-force energy. *Prānāyāma* is the fourth of the eight limbs of classical yoga, and it is much more than breathing exercises. It is practiced to deepen one’s yoga, strengthen the flow of the life force through the body, balance the right and left hemispheres of the brain, control the wandering mind, and achieve union with the divine. There are *prānāyāmas* for release of toxins from the bloodstream, revitalization of the internal organs, relaxation, and many other effects. Beginning yoga practitioners start with the Three-Part Breath, inhaling and exhaling deeply through the nose as they move the breath from the belly to the ribs to the upper chest. This creates a sense of expansion and space in the body and sends fresh oxygen to the blood cells. It is also deeply relaxing.

DHYĀNA 瞑想

In yoga terms, *dhyāna* means “meditation;” sitting in stillness as the threshold to union with the divine or the soul, ultimately leading to enlightenment. In other words, it is simply sitting and watching the breath, letting the thoughts in the mind come and go like clouds. *Dhyāna* is a way of quieting the mind and opening the heart to allow the radiance of the divine to nurture, heal, inspire, and enliven us. It teaches us to live in harmony with the world, rather than fighting against that which we can’t control. In this way, *dhyāna* allows us to bring our awareness inward, away from the distractions and stresses of the external world. By meditating, we can learn to focus on what is truly important in our lives and choose how we wish to spend our time and energy. While meditation in Buddhism consists of Zazen-style sitting, *dhyāna* in yoga can also encompass the practice of *āsana*, where yoga itself is a moving meditation.



THUNDERBOLT
雷のポーズ

穏やかな気持ちになります。脚全体をしなやかにする効果などもあります。始めに正座をして胸を張り、お腹を引っ込めます。肩とお尻を結び背中ラインが床と垂直になるように姿勢を正し、顔を真正面に向けます。足の甲はしっかりと床につけ、頭頂部が上に引っ張られているような状態を保ちます。膝の上で左手に右手を重ね、親指の先が軽く触れ合うようにします。視線は前方あるいはやや下に向けます。(手の重ね方は左右逆でも構いません)



EASY SEATED
安楽座のポーズ

穏やかな気持ちになります。骨盤を開く効果などもあります。始めは立った状態で息を吸います。息を吐きながら右足を左足の前に自然に交差させてそのまま座ります。坐骨はしっかりと床につけ、頭頂部が上に引っ張られるような気持ちで背筋を伸ばします。胸の前で合掌します。視線を正面あるいはやや下に向けます。(足の交差は左右逆でも構いません)

WHAT'S YOGA?

Yoga literally means “divine union.” It comes from the Sanskrit verb *yuj*, which means “yoke” or “unite.” The origins of yoga are uncertain, but it predates written history. In the Indus Valley (now Pakistan), archeologists found five-thousand-year-old carvings of people in yoga positions.

Nowadays, there are many diversified yoga styles that stem from the ancient stream. Most popular yoga is “Hatha Yoga,” which combines the words *ha* (sun) and *tha* (moon) with the word *yoga* (union). Hatha Yoga is the practice of balancing the opposing energies of the body—sun and moon, male and female, yin and yang, hot and

cold, light and dark, right and left—unifying and harmonizing these energies.

Yoga has many concrete benefits, like providing strength and flexibility, regulating internal body functions, and calming the nervous system. That’s why yoga has become popular around the world. Yoga offers a way of Being rather than Doing. Practicing yoga allows us to slow down, quiet the mind, and gives us an opportunity to explore our potential for growth. How many of us have gone through life literally holding our breath? Yoga lets us finally relax and exhale.

Essential Instructions for Yoga Lessons

▶ Om. —▶ 始めと終わりの合唱

This sacred Sanskrit syllable is often chanted at the beginning and ending of yoga classes. The sound is the “sound of all sounds” because it originates from the sounds of nature and embodies the power of the universe in its vibration. When making the sound, we sound out equally the A-U-M, representing birth, life, death and rebirth.

ヨガのクラスの最初と最後には、しばしばこの神聖なサンスクリットの音節を合唱します。この音はもともと自然界に存在する音から生まれ、この音の振動に森羅万象のパワーが具現化されているということから「すべての音の音節」と呼ばれています。この音を声に出したときに、誕生と生と死、そして再生を表すA-U-Mの3音を発したことになります。

▶ Set your intention. —▶ 「意図」を明確にする

When we begin our yoga practice, we focus our awareness internally and set our intention for our practice. This is not a goal, but rather an invitation to our deepest self to give us guidance—like a roadmap for our yoga practice. For example, your intention might be “to relax” or “to feel joy” or even “to release a past trauma.”

ヨガの練習を始める際に意識を自分の内面に集中させ、何のために練習を行おうとしているのかを明確にします。それが目的というわけではありません。ヨガの練習をするための地図に相当する指示書的なものを自分自身に与えるために、心の奥底の自我を呼び寄せるのです。練習の「意図」とは「リラックスすること」あるいは「喜びを感じることに」、「過去のトラウマから自分を解放すること」などが考えられます。

▶ Listen to your body. —▶ 「体」に従う

In modern times, we have lost the innate organic wisdom of the body and rely too much on our intellect. But the body tells you when it feels pain, joy, sadness, and peace. If you listen to your body and respect its limits, you will not get injured in yoga class.

私たちはこの現代という時代において、本来「体」がもっている自然の知恵を忘れてしまい、知性に頼りすぎています。

痛みや喜び、悲しみ、平穏を「体」が感じたときには、そのことを教えてください。「体」に耳を傾けて、自分の限界を大切にしていれば、ヨガの練習中にケガをすることもないでしょう。

▶ Play the edge. —▶ 「限界」を探る

The edge is the limit of the mind and body. In yoga, we want to stretch our potential, so we find the edge where we can safely challenge ourselves. The edge could be physical or mental. Find your own edge and explore it with the breath.

edgeという言葉は体と精神の「限界」を意味します。ヨガを通じて私たちは自分自身の可能性を伸ばそうとしていますので、結果的にどこまで安心して挑戦できるのかという「限界」を知ることになります。これは精神的あるいは肉体的なものです。自分の「限界」を見極め、そして呼吸法によってそれを探ってみてください。

▶ Corpse pose. —▶ 「屍のポーズ」をとる

This is the final relaxation pose in yoga, when you lie flat on your back with the arms to the side, as if you let the body sink deeply into the ground. Believe it or not, this is the most difficult pose for many people, but it is also the most important. It allows you to have all the benefits of your yoga practice.

これはヨガの練習の最後に行われるリラクスのポーズです。大地深くに身をゆだねるように仰向けになり、腕を体の両脇に置きます。信じられないかもしれませんが、多くの人にとって最も難しいポーズです。そして最も重要でもあります。この「屍のポーズ」によって、すべてのヨガの効果が身体に行き渡ります。

▶ Namaste. —▶ 挨拶

Most yoga classes end with this greeting. Namaste means “the light within me greets the light within you.”

ほとんどのヨガのクラスはこの挨拶で終わります。ナマステとは「私の中の光があなたの中の光に挨拶します」という意味です。



Leza Lowitz リザ・ロウィッツ

Sun & Moon Yogaスタジオ主宰。カリフォルニア州出身。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。カリフォルニアにて、ハタやアイアンガーなど様々なスタイルのヨガを学び、White Lotus Foundationよりインストラクターの資格を取得。1989年から1994年までは日本に在住し、東京大学や立教大学で教鞭をとる一方、「Japan Times」や「Asahi Evening News」に寄稿するなど活躍分野は幅広い。著書に「Yoga Poems」、「Sacred Sanskrit Words」(ともにStone Bridge Press)など。Sun & Moon Yogaでは、世界各地でヨガと出会ったインストラクターたちが英語と日本語で指導にあたっている。チケット制で初心者も気軽に受講が可能。
【問い合わせ】 ☎03-3280-6383 / www.lezalowitz.com/sunandmoonyoga.html

