

yoga

JOURNAL
ヨガジャーナル日本版
Vol.4

ヨガや健康に
役立つ記事

ヨガ
ヨガの心とアサナ
（ヨガの心とアサナ）

ヨガ
最新のヨガ、最新のヨガ
次世代のヨガを拓く
若手インストラクター23

ヨガ
チャック・ミラー
阿含に参る

ヨガ
ヨガの心とアサナ
マクロビオティック

ヨガ
ヨガの心とアサナ
タイ・ラバナムへ

ヨガ
ヨガの心とアサナ
基礎からアサナで
心も体もしなやかに

ヨガ
ヨガの心とアサナ
ヨガの心とアサナ
ヨガの心とアサナ

Be Peaceful

近頃、ちっとも静かになっていませんか？

いつも心に 安らぎを!

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？

ヨガ
ヨガの心とアサナ
近頃、ちっとも静かになっていませんか？



YOGA JOURNAL JAPAN

YOGA JOURNAL JAPAN

YOGA JOURNAL JAPAN



●Em・ベティンガー
5歳の時よりダンスを始め、ロンドンのラバンセンターでダンスを学ぶ。その後ミドルセックス大学にて学位を取得し、ダンス講師や振付師として活躍する。2000年に来日し、英会話講師を経てヨガスタジオ「サン&ムーン ヨガ」に出会い、現在に至る。

Em's Lesson Data
サン&ムーン ヨガ
www.sunandmoon.jp

ヨガは人生に笑顔とハピネスをもたらしてくれるもの

5 Em Bettinger Em・ベティンガー

Em・ベティンガーさんのクラスは、いつもジョークと明るい笑顔に満ちている。「生徒さんには、完璧なポーズをめざすよりも、ヨガを楽しんでもらいたいとも思っています。バランスを崩して倒れてしまってもまったく問題ありません。人生と同じで、また自分の呼吸を見つけて、ポーズに戻ればいいのです」

イギリスでコンテンポラリーダンスの指導や振付をしていたベティンガーさんが来日したのは2000年のこと。東京で始めたヨガの中に、それまで感じられなかった、温かな自分の居場所を見つけたという。「生徒さんの笑顔が私の喜び。ヨガを通して、自分と生徒さんの間に幸福なエネルギーが循環するのを実感しています」

ANSWERS

1. ダンス講師時代、より柔軟な体をつくるため。2. 人に教える仕事が好きだから。3. 人生にバランスをもたらすもの。4. 変化を恐れず、前向きに生きるすべての人。5. Be happy, have fun! 6. 言葉で説明しすぎず、自分が心地いい感覚を理解してもらおうこと。7. ローフードに興味があり、最近料理教室もはじめました。将来はヨガスタジオで食とヨガを教えたい。8. Breathe into the pose! 完璧さを求めるより、ポーズに呼吸を注いでみて。

