

yoga

JOURNAL
ヨガジャーナル日本版
Vol.4

ヨガや健康に関する
情報が満載

ヨガ
ヨガのインストラクター
資格取得講座

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
呼吸に意識を

ヨガ
ヨガの達人(ヨガマスター)
マクロビオティック

ヨガ
ヨガの達人(ヨガマスター)
タイ・ラバナムへ

ヨガ
ヨガの達人(ヨガマスター)
基礎からエアまで
心も体もしなやかに

ヨガ
ヨガの達人(ヨガマスター)
ヨガの達人(ヨガマスター)
ヨガの達人(ヨガマスター)

Be Peaceful

近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

いつも心に 安らぎを!

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガ
ヨガの達人(ヨガマスター)
近頃、ちっとも落ち着いていませんか?



ヨガの達人(ヨガマスター) 近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター) 近頃、ちっとも落ち着いていませんか?

ヨガの達人(ヨガマスター) 近頃、ちっとも落ち着いていませんか?



●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。

