

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life
エムック1506

Yogini

vol.15

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

春エネルギー
いっぱい
の
ヨガ美人へ

超保存版！ 今教わりたいヨガの先生達
プラーナへの理解を深める
ヨガの基礎を学ぶ、Yogini向上委員会

巻頭写真ページ・吉川めい

2008SS×Make a Fashionable Yogini.

地球を感じるグリーンヨガ



「どんなスタイルのヨガにも 最大のリスペクトを」

ACO

「ヨガという大きなテーマにおいて、私のクラスは“何でもアリ!”なんです。」教えるのはハタヨガ全般。心なしか、皆がのびのびとアーサナを楽しんでいるように見える。正確なアジャスト、的確な説明で生徒をヨガの空間に引き込む。生徒をとにかく見て、感じて、何が必要かを伝える。呼吸を繰り返し、ポーズの完成度を上げていく。その空間の作り方が生徒を惹きつけている。「今日、皆さんとヨガができることに感謝します」。そう言ってクラスは始まる。最後のシャバアーサナの間も祈りを。ACO先生のヨガの根本には、感謝と祈りの心が常にある。

【レッスンを受けられる場所】

TOKYO YOGA 神南プラクティス

東京都渋谷区神南1-12-16 和光ビル4F-B
☎03-5458-1082 <http://www.tokyo-yoga.com/>

Sun and Moon YOGA

東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション東口ビル204
☎03-3280-6383 <http://www.sunandmoon.jp/splash>

Profile

ACO

あこ。ヨガ歴16年。伝統的なハタヨガ、Restorative ヨガ、陰ヨガ、ヴィンヤサヨガと幅広く教える。人生哲学は「存在することは幸福である」。常にすべての存在するものに対して感謝とリスペクトの気持ちを忘れない。英語も得意なACO先生を知って、日本を観光中の外国人の人がふらりとドロップ・インすることもある



いつもと変わらず過ごします…最後の瞬間は家族と一緒に静かに迎えられたら理想ですね。

明日
世界が
終わるとしたら
今日
何をしますか?

「強化(陽)と癒し(陰)の バランスを大切に」

リザ・ロウィッツ

大きな丸い窓や、バンブーの柱など、海外のインテリア雑誌に出てくるおしゃれな和の空間といった佇まいのサン&ムーンヨガ。ここを主宰するリザ・ロウィッツ先生が主に教えているのがビンヤサフロー(陽ヨガ)と陰ヨガだ。ジャズの即興演奏のように、ポーズからポーズへと流れるように動いていく活動的なビンヤサフローに対して、陰ヨガは静のヨガ。経路を開いてエネルギーの流れを活性化するために、関節の筋をじっくり伸ばし、ポーズを長くホールドして、下半身を中心にゆっくりとストレッチしていく。特に都会で忙しく暮らす人には、スローダウンして、自分のエナジーバランスを整えるためにも、陰ヨガが有効だという。陽ヨガで筋肉を鍛え、強化し、陰ヨガで筋肉をリラックスさせる、陽陰ミックスのクラスはさらに相乗効果が高まり、効果的なのだとか。彼女はリストラティブヨガのクラスを初めて日本で行ったことでも有名だ。これはブロックやボルスターなどを使って



今日、していることをします。
なぜなら今この時にこそ
すべての真実があるからです

明日
世界が
終わるとしたら
今日
何をしますか?

サポートすることで、心身の回復に効果的なポーズを取り、深いリラクセスに導いてくれるヨガ。道具を使った陰ヨガの一種である。

Live. Love. Learn. Laugh. Let Go. (生き、愛し、学び、笑い、そして進むこと)が、彼女の人生哲学。生徒にも、自分自身を受け入れ、チャレンジし、リラクセスし、ともに生き、あらゆる束縛から自由になる体験をしてほしいと願っている。サンスクリット語で言うサントーシャ、あるがままのものに満足するという意味だ。最後に生徒へのメッセージを聞いてみた。「ヨガは、目や肌の色に関係なく、すべての人の内側にある永遠の魂を私達が共有していることを教えてくれます。私達はほんの短い間、この世界の執事として生きているにすぎません。ヨガはそんな私達が『ここ』そして『今』の素晴らしさ、美しさに気づき、この瞬間を十分に生きるための手助けをしてくれるのです」

【レッスンを受けられる場所】

SUN & MOON YOGA

東京都目黒区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション東口ビル204
☎03-3280-6383 <http://www.sunandmoon.jp>

Profile

Leza Lowitz

リザ・ロウィッツ。米カリフォルニア出身。日米でジャーナリストとして活躍後、ビーラ・ワバックス、ジル・マイニエらの元でヨガを学び、2000年にホワイトロータス協会のビンヤサヨガ指導者に認定。その後、ビンヤサ・クラマと陰ヨガの指導者資格も取得した。2003年には東京・目黒に自身のスタジオ、SUN & MOON YOGAをオープン。ヨガ詩集『Yoga Poems』をはじめ、著書多数