

普段着で通えるヨガスタジオ



「普段着で通えるヨガ」とい
うフレーズを聞いて、皆さんは
どう感じるでしょうか？

体型でいなくては、と今の自分
を脇へ置いて、目指す目標に近
づこうとすることも多いで
しょう。

ここで言う「普段着」は、単な
る服装の枠を超えたものです。
例えば、日常のゴタゴタや面倒
くさいことだったり、雑多なこ
と普通のことであったり、また、
その中で日々味わう些細な楽
しみや喜びも含まれていると
思うのです。私たちはそこに共
感するものを感じてヨガを提
供してきました。

もちろん、お洒落をしたり、好
みのヨガウェアを用意して気
持ちを上げたい時もあります。
しかしときには、お洒落せずに
そのままでもいい気分の時も
あるのではないのでしょうか。

一方で、一般的には「○○でな
いから、ヨガはできない」とい
う先入観があり、体型、柔軟性、
体力、年齢などの理由で、ヨガ
は出来ないと思う人は未だに
多いです。また、ヨガをしてい
るのなら、心は常に平静で、笑
顔を絶やさず、スッキリとした

自分は特別でなくてもいい、あ
たりまえで、普段のままであら
れる、Yoga of Lifeはそんなスタ
ジオでありたいと願っています。
そして、そんな環境が職場
や家庭でも築けたら、もう少し
人生は楽になり、日々を楽しく
暮らせるのではないかと思っ
ています。

語り手：三浦徒志郎
文責：三浦まきこ

夏のシリーズクラス

気温が上がって注意力も散漫になりがちな夏。
たっぷり体を動かすヨガも気持ちがいいけれど、ゆっくりと今の場所
にとどまるヨガは心と体をクールダウンさせてくれます。

陰ヨガ入門

8月6日、20日、9月3日<土曜3回シリーズ> 指 導：一色光代
木曜日夜の陰ヨガが、シリーズクラスとして土曜に開催！単発クラ
スがもっと楽しくなる、陰ヨガ未経験の人にもおすすめです。

自分の中のチャクラを育てよう ～意識とヨガと瞑想～

9月14日、21日、28日<水曜3回シリーズ> 指 導：中村千恵子
体の内側にあるエネルギーセンター「チャクラ」。アプローチを
変えながら気の流れを感じて、学んで、体験する3回シリーズ。

プレスポイント ～自己探求の入り口となるポーズの取り方～

9月18日、15日、29日<木曜3回シリーズ> 指 導：三浦徒志郎
クリパルヨガ独自の手法「プレスポイント」を使うことで、ポーズ
が取りやすくなるだけでなく、気づきが広がるきっかけになります。

★シリーズクラス内容についての詳細はホームページよりご確認ください。

シリーズクラスが始まりました

同じ仲間と学びを深めるシリーズクラス。
参加したみんなの感想は？

ヘッドスタンド入門

指導 あおえのぶあき

サポートして頂いた事で
「ここ」というポイントがつか
めました。その体験は今までに
ない感覚で楽しかったです。

ヘッドスタンドの練習が日課
になりました。
とてもわくわくする時間をあ
りがとうございました。

段階を踏んで、ゆっくり
行ったことが良かったです。

毎週同じメンバーで5回続け
ることでだんだんと人に、場
に慣れてきて日曜日がくるの
が楽しみになっていた。

月経血コントロールヨガ

指導 今村優佳

学ぶ過程において、安心
して楽しかったです。

毎週、楽しく参加出来ました。
ありがとうございます！

今後の
予定

Yoga of Lifeでは様々なテーマでシリーズクラスを計画中です！
“こんなことに興味がある”みなさまからの声もお待ちしています。

- 代表的なポーズをじっくり学ぼう
- 呼吸とともにポーズを深める
- ウーマンズヨガ
- チャレンジポーズに挑戦しよう

アーユルヴェエーダをひとさじ

三浦まきこ

く纏う(まとう)

「今日、何を着ようかな。」
毎日繰り返す、頭の中で起きる問いではないでしょうか。

夏はピッタ(火と水)というドーシャ(特質)が増えます。ですから、ピッタの持つ「熱」と「湿り気」とは反対の、熱を冷まし、乾いた要素のあるものを増やすのが、夏を心地よく過ごすためのアーユルヴェエーダの基本です。

例えば、直射日光を避け、日傘や帽子、布を使うのは、ピッタの熱や鋭さを和らげるためにぴったり。また、しっかり乾かした衣類、寝具を使うと、湿気が和らぎ、スッキリと過ごせるでしょう。そして、できるだけ天然の質の良いものを用いる。身につけること。もうひとつの「肌」のように、心身を守ってもらうためです。

ヨガや瞑想に親しむ皆さんは、これらの基本に加え、もう少し繊細に「今の自分の心身に合うもの」を選ぶこともできます。

アーユルヴェエーダのエッセンスを、毎日の生活にほんの「ひとさじ」加えることで、当たり前のように新鮮な息吹を与えるようなお話し。第一回目は、身に纏うものについて。

周りの音や人の気持ちなどが気になって、不安だなと思う時は、夏でもヴァータ(風・空)が増えている状態。そんなときは、ヴァータの『荒さ』の反対にあたる「滑らかさ」を持つシルクを纏ってみる。柔らかかな手触りは、ささくれ立つ心を和らげるきっかけになります。

暑くて、蒸し蒸しして、やること一杯でイライラする！という時は、典型的なピッタが増えすぎた状態ですから、ピッタの『オイリー』さの反対にあたる「サラッとした」麻が最適です。風通しよく、ラフな着こなしができそう。



また、体が重い、何もかも億劫、ジト〜とした気分ときは、カパが増え過ぎているのかもしれない。カパは冷たく、重く、つるつるしてるので、その反対にあたる『冷えずぎず、軽くて、少しこわこわした』木綿の肌触り、素朴さを感じて、ちよっと体を動かすと気持ち晴れるかも。

天気や気温、見た目やTPOだけでなく、自分の感覚や気づきを元に、今日着るものを選んでみるはどうでしょう？ 素材や手触り質にこだわったお買い物をするのも、また別の楽しみになりそうですね。

来年(2017年)には、『アーユルヴェエーダ基礎講座(仮)』の開講を予定しています。「ふつうの暮らし」の中でアーユルヴェエーダを理解することを大切に、自分にあつた術を使いこなす手応えのある基礎講座としたいと思います。お楽しみに！

