

Kripalu Sangha

お互いを大切にするクラス作り

三浦徒志郎



Yoga of Lifeでは、クラスの開始時間に遅れて参加しても、終了時間前に退出しても10〜15分程度の範囲なら参加してもらっています。忙しい中でヨガに通い続けることはそれなりの決意と努力が必要ですが、予定外のことや起きることは誰にでもあるでしょう。それでもクラスに参加したいという思いは尊重したいと思います。

日本では、遅刻とか早退は好ましくないこと、迷惑なことと考えがちです。周囲への配慮は素晴らしい日本人の特質ですが、同時に、他者を優先するあまりに自身身のことを疎かにしがちで、それによって本来の自分を見失うという傾向もあるようです。

ヨガは非常に個人的な体験です。それは自分自身のケアをまず優先する習慣を身につける練習でもあります。遅れても構いませんから、心苦しさや申し訳なさは一息心の隅に置いて、そのままクラスに静かに入ってください。途中からクラスに入ると、各自がマットの上で、静かに心を調える呼吸法や瞑想をしているでしょうから、空いているスペースにそのまま座り一緒に練習を始めてください。

自分のマットを開くのは、教師が体を動かす指示を始めてから大丈夫です。また、終了時間の前に退出するときは、リラクゼーションや瞑想をしているかもしれないかもしれません。その場合は、マットなどのプロップ類は教師が片付けますから、そのまま参加者の気が散らないように静かに退室してください。

一方、すでに練習を始めている参加者は、途中から誰かが入室してきても、そのまま自分の練習に集中しててください。その人へ場所を開けてあげようと、自分の練習を中断してマットの位置を移動する光景をよく見受けますが、そのときこそ、自分自身のことを優先してもらえたらと思います。

そうは言っても「どうも気になるし、場所を譲りたくない」「落ち着いて自分に集中できない」ということであれば、その心の中で起きていることにただ気づくスペースを保っててください。それがヨガの自己観察の練習になります。

体を動かす段階になれば、教師がそこに遅れてきた人のためのスペースを開けるよう皆さんにお願いするでしょう。それまでは、自分の練習に集中しててください。

最終的に生徒全員が平等に場所を確保できるように配慮するのは教師の仕事です。

人はそれぞれに自分が行うべきことは自分で考え、決断し、行動できる力があります。お互いの状況に気配りをしながらも、自分のことは自分の力で対応できる能力を尊重し合える、快適で健全なクラス環境を作っていきたいと願っています。

秋のシリーズクラス 参加者の声

『セラピューティック・ヨガ』 指導：三浦徒志郎

- ・動きの選択等通常のクリパルクラス以上に、かなり受講生の主体性に任されていたのが印象的でした。受講中はとても自由でリラックスできて、解放感がありました。
- ・自分の内面と向き合うクラスではありましたが、一回あたりのクラス時間が短いのでストレスなく通えました。
- ・毎回テーマ毎に、自分の内面と繋がりその時々で出てくる答えが変わりました。トシさんのさまざまな声掛けにより、自宅で行うヨガでは気づけない心の深い部分に触れる体験はこれからのヨガの練習・日常生活・指導、あらたな自分の可能性を感じられる大変ありがたい時間でした。

仲間と学べる

シリーズクラス
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。

ウーマンズヨガ／代表的なポーズをじっくり学ぼう／チャレンジポーズに挑戦しよう／ビギナー向けシリーズクラス 他

日曜
3回『自分の中のチャクラを育てよう
～意識とヨガと瞑想～』

夏に好評だったチャクラのシリーズクラス、冬の開催です！自己ヒーリングや瞑想に興味がある人にもおすすめの内容です。時に体を動かしながら、座学も交えて体験を深めましょう。チャクラを基礎から学ぶので興味さえあればどんなでも参加できます。

2月12日・26日・3月12日(日)
10:00～11:20 指導：中村千恵子

木曜
3回『6種の呼吸法とクリパルヨガ
～ジェントルからダイナミックまで～』

ヨガには様々な呼吸法がありますが、このシリーズクラスでは「ジェントル」「モデレート」「ダイナミック」それぞれの運動量に適した呼吸法を毎回2つずつ紹介、実践していきます。ポーズと組み合わせることで、呼吸法の効果やエネルギーの違いにも触れてみましょう。

2月9日・16日・23日(木)
10:00～11:20 指導：柏本文

冬のシリーズクラス



これまでの一年を振り返ったり、これからを見据えたり。自分自身と対話する機会が増える時期。新年は、新しい空気を体いっぱいに取り入れたい。



クリパル・ティーチャー
この一冊

YoL Libraly

『Tuesday』

紹介者 塩谷枝里

極北の大地、アラスカを舞台に
にした写真集、そう聞いて、
まず先にイメージしたのは、
真つ白な大地、広大な自然、
そしてオーロラ。
そんな私の想像を裏切るように、
この写真集はアラスカで暮らす人々の、何気ない日常で埋め尽くされている。
アラスカン・バックウッズ（アラスカ流森の生活）を送る人々と身近な風景。
アラスカに魅せられ何度となく足を運んだカメラマンが
出会った、その土地の鮮やか



山田博行 写真集
「Tuesday」
Bueno!Books

な色彩、人間臭くてあたたかいコミュニティ、家族のような仲間の笑顔が収録されている。決して便利ではない、厳しい環境の中で、そこにあるものを大切にし、力強く生き生きと暮らす彼らの姿は、幸せな生き方を模索する私たちの原風景のようにも映るのだ。

ちょこっと ヨガポーズ

体全部で大きな三角形を描く

トリコン・アーサナ（三角のポーズ）編

クラスでも登場することが多いトリコン・アーサナ。
三角形の頂点に意識を向けて、力強さ、
伸びやかさを表現しよう。

POINT

- ★ 両方の足でマットを押して安定した土台を築く。
- ★ 胸の中央から両腕を広げて、指先を遠くに伸ばし、上体を開く。
- ★ 上体が前に傾かないように。壁を背にしてポーズをとっているイメージで、体を平面に保とう。

こんな時にオススメ

- ・疲れが溜まっている、ストレスを和らげたい
- ・全身の血行を促して冷え性を改善させたい
- ・上半身と下半身のバランスを整えたい



illustration Naoko

第3回

アーユルヴェーダをひとさじ

三浦まきこ

インド伝統の心身の健康法

アーユルヴェーダのコラム

3回目は「暮らし」にまつわるお話

こつこつと、

暮らしにリズムを

冬が近づくとつれ、寒さはより厳しくなり、乾燥も強くなります。これらは、ヴァータ（風）の増加の現れです。
風、といえば、常に動いていて、不安定であるのも特徴のひとつ。ですから、ヴァータの季節である秋冬には、心身を温め、湿り気を増やし、暮らしの中で定期性を保つ、つまり生活のリズムを整えることが大切なのです。

例えば、夜寝る時間と、朝起きる時間は、決まっていますか？
1日の始まりと終わりの時間を大まかにでも決めると、まず大きなリズムが作れます。そして、食事や入浴の時間を決めたり、運動などのアクティビティを定期的に行うと、ヴァータは整い、心身の荒れが収まり、休まります。

また、毎日の日課を作るのもおすすめです。仏壇のある家庭で、毎朝水を変え、ろうそくを灯し、線香を焚くように、毎日することを1つ決めて、続けるのです。お気に入りのスペースを作つてヨガや瞑想をするのもいいですし、落ち着く時間が持ちにくいようなら、朝お湯を沸かして白湯を飲むなど、家事のついでにできることでも、続けるうち、心身が落ち着きます。某ドラマのように、「ハグの日」を決めて親しい人と触れ合うのも、ヴァータのケアには、とてもよいです♡

私は最近、朝食の前に、カパラバティ（呼吸法のひとつ）とアグニサラ（腹部の浄化）を続けています。体調のチェックにもなりますし、風邪の予防にも◎そして、ちょっとだけ、お腹がへこんできたような気がします（笑）