

Kripalu Sangha

プロップを使う

三浦徒志郎



最近のヨガではプロップという補助器具を使うことが多くなりました。ヨガマットはその代表的なもので、最近では100円ショップでも買えるほど一般的になりました。その他に、ブロック、ストラップ、ボルスターなどがありますが、さらに椅子や壁などもプロップとして使われます。

本来、このプロップの役割は、補助器具という表現にもあるように、ポーズを取る補助としてサポートをすることです。そう聞くと、ポーズをいわゆる「正しく」取ったり、修正するための道具で、柔軟性も筋力も体力もない初心者が使うものというイメージをする傾向にあると思います。

しかし、クリパルヨガにおいては、「正しいポーズ」とか、「修正すべきポーズ」という捉え方はしません。私たちは、それぞれが異なった体をもち、柔軟性も筋力も体力も違います。プロップは、できないから使うのではなく、いろいろな体験をして可能性を探るために使うのです。

例えば、サイドストレッチで右手を床に置いて、左手を天井に伸ばす方法と、右手を床に置いたブロックに当てて、左手を天井に伸ばす方法との優劣はありません。2つの違う方法があるだけです。それによって、それぞれに伸びたり圧迫したりする部位や感覚が変わり、2つの違った体験が起きるだけのことです。

プロップに対するネガティブなイメージがあるならば、一旦、それを手放してみてください。学びとは、どちらが正しいのかという判断にあるのではなく、共に試してみ、それぞれの違いを体験的に理解することから生まれてくるものです。

いつもならプロップを使わないポーズでも、あえてプロップを使ってみてください。体の可動域がさらに開くかもしれません。たくさん体験をすることで理解が深まり、新しい自分の力や可能性に触れることになるかもしれません。

シリーズクラス参加者の声

陰ヨガ入門

(木曜3回シリーズ)
指導 一色光代

・陰ヨガに対するイメージが大きく変化するきっかけとなりました。陰ヨガについての資料も盛りだくさんで家に帰ってから資料に目を通す事ができ、振り返りの時間を持つことができました。

・陰ヨガは単発クラスでは難しいイメージがありました。陰ヨガの話聞くのは初めてでしたが、説明が面白かったです。陽のヨガで十分体を温めてから、陰のヨガに入りましたが、最終回に長い時間アーサナをした時には、それまで学んだ内容が体験として繋がった所があり、もっと面白くなりました。



秋のシリーズクラス

夕方の時間が長くなり、高まっていたエネルギーが少しずつ収束に向かう季節。実りの秋、自分の中にある確かなものに触れてみよう。

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おります。

ウーマンズヨガ/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/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

『ポーズを深める 体の使い方』

ポーズに入る時の体の使い方を知ると、いつものポーズに安定感が増したり、力強さを感じたり、ほんの少しのコツが体験を大きく変えてくれることがあります。このクラスでは毎回一つのポーズについて皆で学び、理解を深める時間を設けます。実際に体を動かしながら体の可能性、ポーズのエネルギーを感じてみましょう。

12月4日・11日・18日
18:40~20:00
指導:今村優佳

木曜
4回

『セラピューティック・ヨガ』

フェニックス・ライジング・ヨガセラピー(PRYT)に基づいたヨガ、「セラピューティック・ヨガ」の4回シリーズです。各回でPRYTの8つのテーマを順番に体験し、身体の体験と自己観察を深めます。自分自身と対話し、ヨガを通じて日常・人生をどのように生きるかを探る時間となるでしょう。どなたでも参加できます。

11月10日・17日・24日・12月1日
10:00~11:20
指導:三浦徒志郎

土曜
3回

『月星座とクリパルヨガ ~12星座を巡る旅~』

「月星座」をご存知ですか?一般に知られている12星座は太陽を元にした星座ですが、月星座は私たちが生まれた瞬間の月の位置を元にしています。月の満ち欠けが私たちの生活リズムに影響していると感じる人も多いかもしれません。シリーズクラスは月星座と心身の調和にフォーカスし、体と親しむ3回クラスです。

10月15日・22日・29日
13:00~14:20
指導:村上史子

★各シリーズクラスについての詳細・お申込はYoga of Lifeホームページよりご確認ください。

クリパル・ティーチャー
この一冊

YoL Libraly

『イリュージョン』

紹介者 柏木文

主人公のリチャードは、小さい飛行機で一人きままに旅する男。ある日、ドンというパイロットに出会うのですが、彼はかつて人々から「救世主」と呼ばれ、今は救世主をやめたという風変わりな人物でした。

救世主という存在になじみはないのですが、ドンの言葉は、私の心にストレートに響きます。「自由が欲しい時は他人に頼んじやいけないんだよ。君が自由だと思えばもう君は自由なんだ」



イリュージョン (集英社)
著 リチャード・パッツ
訳 村上龍

ちょこっと ヨガポーズ

大地に根を張る大木になってみよう♪

ヴリクシャ・アーサナ (木のポーズ) 編

バランスポーズの代表格ヴリクシャ・アーサナ。ただ片足で立つだけではない、ポーズを深めるポイントをご紹介します。



POINT

- ★視線はどこか一点に定めて集中を高めよう。
- ★土台は下から積み上げて! 下半身が安定したらゆっくり両手を空に伸ばします。
- ★上げる足の位置、手の角度はその時に安定していられる場所を探ってみよう。

こんな時にオススメ

- ・注意力散漫なときや集中したいとき
- ・気持ちを落ち着かせたい
- ・体の軸を意識してバランス感覚を養いたい

illustration Naoko

第2回

アーユルヴェエダをひとさじ

秋の食卓

三浦 まきこ

秋は、冷たさ、乾き、軽さなどの質が増える「ヴァータ(風)」の季節。身体には、乾燥、冷え、便秘、不眠などの症状が、心は1年のうちで最も不安定になりやすい時期です。残暑が残る秋の初めは、夏の過剰な熱を冷ます、甘みとちよつとした渋みのある、葡萄やメロン、梨など季節の果物を「常温で」とるとよいです。そして、秋が深まるにつれ、ヴァータ向けの味覚「甘み、酸み、塩み」を含む、「温かく重い」食べ物を増やしましょう。

今回は、我が家の秋の定番おやつをご紹介します。アーユルヴェエダでは、「甘さ」は砂糖など甘味料ではなく、お米やいも類、果物などの甘さを指し、心身に滋養を与える大切な栄養となります。砂糖なしでも、十分に甘く、美味しいですよ。できたら、オーガニックの素材を選んで、りんごの代わりに、プルーンやレーズン(オイルコーティングされていないもの)を使うのも美味しいです。

アーユルヴェエダ
6つの味覚



最後に、アーユルヴェエダの食餌法として最も大切なのは、味わいながら「幸せに食べること」です。食べ物だけでなく、食べ方にも意識を広げて、秋の食卓を豊かに楽しみましょう。

インド伝統の心身の健康法
アーユルヴェエダのコラム。
今回は「食」にまつわるお話。

秋のアーユルヴェエダ・レシピ

りんごと さつまいもの おやつ

調理時間
約15分



材料

- ・さつまいも 適宜(輪切り)
- ・りんご 適宜(いちよう切り)
- ・塩 少々(味を引き締める程度)
- ・好みでシナモン、ナツメグ等

作り方

- ①鍋に、さつまいも、りんごを入れ、水をひたひたに入れる。
- ②塩を加え、火にかける。
- ③煮立ったら弱中火にし、水分が減り、りんごが柔らかく、いもがホクホクになったら、軽く混ぜる。焦げ付かないように気をつけて!