

こんにちは、夜空の雲と月のコントラストが綺麗な季節になりましたね。寒暖の差も大きくなってきましたが、暖かい日には少しだけ窓を開けて、抜ける風を感じながら体を動かすのが最近のお気に入りです。クラスの前は、マットの上で仰向けになって高い空を見上げていると、体の力がふーと抜けていきます。冬前のつかの間の時期、スタジオで体ごと秋を感じてみてください。

## 木曜日 朝の単発クラスが始まります！

2017年11月より、木曜日朝の単発クラスがスタートします。早起きをして30分間の瞑想クラスだけ参加するもよし。瞑想後にヨガで体を動かして1日をスタートするのもおすすめです。

### 11/2(木)スタート

- 9:30~10:00 はじめての人の瞑想 / 三浦徒志郎
- 10:20~11:40 モデレート / 三浦徒志郎

※三浦徒志郎担当クラスは別途料金500円が発生いたします。

### Teacher's message

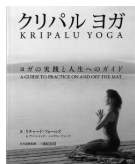


ヨガで一番大変なことは、ポーズや瞑想よりもそれを継続することかもしれません。教師やスタッフ、クラスの仲間との存在は大きな励みになるでしょう。質問などあれば遠慮なく相談してください。(三浦徒志郎)

## 物販コーナー Thanks Fair

11/1(水)より物販コーナーでは、日頃の感謝の気持ちを込めてフェアを実施いたします！温かいお茶を飲みながら、読書などいかがですか？

- ★ 書籍「クリパルヨガ」特別価格で販売！
- ★ 物販コーナー 1,500円(税込)以上のお買い物で「ヨギー」ティーバック(2個)をプレゼント！



一特別価格  
3,500円(税込)  
(通常3,780円)

## 指導の幅が広がる ヨガ教師向けワークショップ

ライフステージによって心身の状態は変化します。クリパル・ジャパンでは、それぞれの立場に寄り添った指導をするための、指導者対象のプログラムを開催します。

11/3  
(金・祝)

### 椅子ヨガ指導者向けワークショップ【シニア編】 指導：一色光代

Message from Teacher 1日を通してヨガクラスの体験と実際にクラスを行うためのHOW TOを学びます。椅子ヨガのデモクラスは無理なく、退屈せず、45分間を椅子で楽しむプログラムです。シニア世代に運動を指導して、ヨガの指導方法を取り入れたいという方にも役立つと思います。

2018年  
1/7~8  
(日) (月)

### ヨガ教師のためのマタニティ混合クラス指導法 修了書発行 指導：三浦まきこ

Message from Teacher 妊婦さんから「ヨガクラスに参加したい」と問い合わせを受けたら？妊娠中、安全にヨガを楽しんでもらうために、最低限のことを知りたい方、そして本格的なマタニティヨガ教師の道を考えている方へ。

プログラムの詳細・お申込みは、クリパル・ジャパンのウェブサイトをご確認ください。



## Tips of Asanas アルダチャンドラ (半月のポーズ)

~「プレスポイント」で体験を深めよう！~

### 《PressPoint①》

足裏でマットを踏みしめます。

### 《PressPoint②》

腰を左に向かって押し出して、上半身を右に傾けます。

### 《PressPoint③》

手の指先を斜め上方向に押し出して、体側の伸びをたっぷり感じます。

★上半身が捻れないように、傾きの角度を調整して胸を開きましょう。

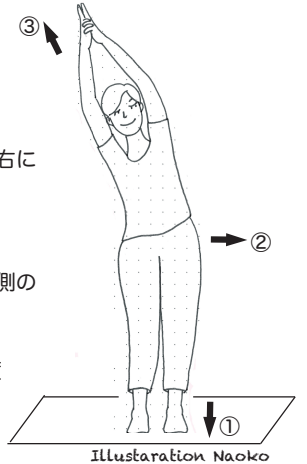


Illustration Naoko

## Q & A オーム (OM) って何ですか？

ヨガのクラスに参加していると、クラスの始まりや終わりのタイミングで「オーム」を唱えた経験があるかもしれません。特にヨガを始めたばかりの人にとっては耳慣れない単語で、驚いたり「なんだろう？」と疑問に感じる人もたくさんいると思います。

「オーム (OM)」とは宇宙の始まりの音とされており、すべての始まりであり不変の本質を表しています。

日本には「言霊」という言葉がありますが、「オーム」も大きな力が宿る神聖な言葉と捉えられています。ただ聞いているだけでも構いませんし、よかったら目を閉じてお腹の奥深くから音を発してみましょう。唱えた後の静けさや振動の余韻の中にいると、気持ちが落ち着いたり、癒しを感じたり、きつと音が持つパワーを体感できると思います。



## アーユルヴェーダをひとさじ 三浦まきこ

### 国が変わればドーシャも変わる？！

インドに行ってきました。

今回は、国をまたいだドーシャ変化(ヴィクリティ)のお話。



まずはインド。猛烈な暑さと騒音。食はスパイスたっぷりベジタリアン。徐々に1日2-3回、柔らかく熱い便に。ピッタ大国です。ピッタ過多でイライラしないよう、アヴィヤンガ(オイルマッサージ)や瞑想、沈黙など、ヴァータケアは抜かりなく。今回は、代謝が上がり、体は軽く、心も集中、いい状態でした◎ 一方、帰国後おにぎり、うどん、ラーメンと、日本で食べるものは重い、甘い、湿け…つまりカバの固まり。便通は1日1回になり、便も巨大化…一番穏やかで平和なドーシャ、カバの国だね。

今の自分にとって一番快適で力を発揮しやすいバランスを目指すなら？ 私の場合、体の軽さを維持すべく、インド料理に挑戦です^^

Kripalu Japan  
Yoga & Therapy  
クリパル・ジャパン ヨガ & セラピー

下北沢駅西口徒歩2分のヨガスタジオ  
kripalu.jp 世田谷区北沢 2-26-15