

vol.4

Kripalu Sangha



KAS (クリパル・アフィリエイト・スタジオ)

専門スタジオである理由

三浦徒志郎

クリパル・ジャパンのウェブサイトの左カラムにKripalu Affiliate Studioというロゴがあることを知っているでしょうか？略してKASと表記しますが、米国クリパルセンターのアフィリエイト・スタジオのことで、クリパル・ジャパンはそのメンバーです。アフィリエイトと聞くと、バナーやロゴのクリックで課金されるビジネスをイメージするかもしれませんが、そのようなシステムはありません。KASのメンバーは、単にクリパルヨガの普及に貢献するためにスタジオを営営するオーナーたちの集まりです。

私の場合、そもそもKASを作りたくてスタジオをオープンしたようなところがあります。それは、自分がヨガの指導をしていながら、日本で「クリパルヨガ」の名前がほとんど知られることなく20年以上が過ぎていた経緯があるからです。「もっとクリパルヨガを知って欲しい。」そのためには、「もっと日本人クリパル教師を増やしたい。」そして、そのためには、「日本で教師トレーニ

ングが必要だ。」という思いが強く、クリパルセンターに日本での潜在的な可能性を理解してもらいたかったからです。

2004年、東京にスタジオを開き、アフィリエイトになるというステップは、その夢を叶えるために行った自分のクリパルセンターへのアピールでもありました。最初の難関は、アフィリエイトになる条件として50%以上のクラスをクリパルヨガにすることでした。当時、200時間トレーニングを修了したヨガ教師は非常に少なく、ましてクリパルヨガを指導できるのは自分一人だけだったので、ほとんどのクラスは自分が指導していました。

最初のスタジオは個人経営だったので、すべての事務作業を終えて帰宅するのはいつも真夜中でした。でも、その甲斐があり日本のヨガ業界でもクリパルヨガの存在が認知されるようになり、2007年には、クリパルセンターが日本初のクリパルヨガ教師トレーニング(KUT)開

催に協力してくれることになったのです。

日本のKASは、現在、クリパル・ジャパンのみですが、指導者が全員クリパル教師で、クラスの90%以上が「クリパルヨガ」というクリパル専門スタジオと呼べると思います。クリパルだけの専門スタジオという意味では、他のKASと比較しても珍しいのですが、ここまでKASとしてクリパルヨガの普及活動が継続しているのは、日頃の皆さん一人ひとりの温かい理解と協力があってのことです。

これからも、より多くの方がクリパル体験を通して自分自身との時間を持てるようにKASとしての活動を続けていきますので、末長くよろしくお願いいたします。

2004
2007
2017

シリーズクラス

2月9日～23日〔木曜3回シリーズ〕

参加者の声 「6種の呼吸法とクリパルヨガ」

指導：柏木文

3週連続で2つずつ呼吸法が学べてとても分かりやすかったです。
意識して呼吸をすることで身体に変化が現れるのを感じることができました。もっと学んでいきたいです。

呼吸法の再確認と共に、再発見がありました。ポーズの中でのカパラ呼吸でエネルギーになる体験ができました。3回の講座はとても充実していて楽しい時間でした。呼吸法がますます好きになりました。

呼吸法をきちんと学ぶことができたこと、呼吸法に合わせたヨガの動きを体験できたことが良かったです。

春

の開講スケジュール

★各シリーズクラスについての詳細・お申込はホームページよりご確認ください。

『プラナーが目覚める太陽礼拝 ～コアを効かせてバリエーションを楽しもう～』

太陽礼拝の基本的な動きを練習しながら、バリエーションも楽しむクラス。太陽の力が増す季節に向けて、心身を整えていきましょう。

●日時：4月11日・25日・5月9日〔隔週火曜〕10:30～11:50 ●指導：村上史子

『はじめてのヨガ』

ヨガが未経験の人、初心者の方を対象に、ヨガを行う土台づくりをしていきます。体を動かす体験を仲間と共有しながら、不安を安心へと変えましょう。

●日時：5月25日・6月1日・8日〔毎週木曜〕13:30～14:50 ●指導：塩谷枝里

『ヘッドスタンド入門』

アーサナの王様と呼ばれる「ヘッドスタンド」を安全に練習するための3回シリーズ。ヘッドスタンドに必要な肩や腕、コアの力、脚腰の柔軟性を高めながら、練習を進めます。

●日時：6月9日・16日・23日〔毎週金曜〕14:00～15:20 ●指導：三浦まきこ

季節と巡る

陰のヨガ



一色 光代

春分を過ぎ、4月5日頃は清明（全てが生き生きとして清く明るい空気に満ちること）と呼ばれ、陰陽論では陽の気が活発に動き始め、生命エネルギー、気力も巡る季節が始まります。
この頃から7月23日頃（大暑）までは、新しい事に踏み出したり、活発に動いて汗をかきスポーツを楽しんだり、心身ともにのびのびと成長できる時期ですね。
四季が巡り、季節ならではの過ごし方や楽しみ、また休息、養生（疲れた時には体を休め、食事や生活様式の見直しで気を補うこと）があるよう、陰ヨガのクラスでも陰陽五行説により、活発になる経絡に添ったヨガのポーズを行います。活力となる「気」を巡らせ、健やかに過ごしましょう。

インド伝統の心身の健康法アーユルヴェーダのコラム

第4回

アーユルヴェーダをひとさじ 三浦まきこ

オールマイティに活躍！
トリ・ドーシックなもの、いろいろ

これまで、春はカパ、夏はピッタ、秋冬にはヴァータがテーマでしたが、4回目はトリ・ドーシック、つまり、3つのドーシヤすべてに良いものをいくつかご紹介。

まずはハーブ。特に有名なのはトゥルシー。お茶にしたり、粉状にして薬のように飲むこともあります。ヴァータにはぬるめに冷ましてから甘み（蜂蜜など）を加えて。ピッタには常温で。カパには生姜を加えて熱々でどうぞ。美味しく、効能も多い神的ハーブですね。

スパイスでは、クミンやターメリック（うこん）が使いやすいです。おかゆに入れたり、目玉焼きにトッピングしたり。ターメリックは見た目もカラフルになり、美肌効果も。



3つ目はオイル。セサミオイルは特にヴァータ（冷えや乾燥）に良いですが、トリ・ドーシックに近い万能オイル。アヴィヤンガ（オイルマッサージ）の他、ガンドウーシャ（オイルプリング：うがい）や鼻粘膜への塗布も風邪予防や花粉症対策におすすめ。

最後に、白湯。トリ・ドーシックにするには、やかんに水を入れ、火にかけて、沸騰後、蓋を開けてしばらく煮立たせて（風を入れる）出来上がり。朝の一杯の白湯を丁寧にするのもいいですね。



トゥルシー茶、セサミオイルはスタジオにて販売中。ぜひお試しください！

家でやってみよう！

春に活発になる「肝」は、過剰になるとのぼせやめまい、不眠など生活のバランスを崩しがちです。「肝」は自立神経ともつながりが深く、ポーズにより穏やかに整えていきます。

この時期のおすすめポーズ

壁に脚をつけた

アイ・オブ・ザ・ニードル（針穴）

土台

仙骨（土台）が床から上がらない程度に安定させます



感覚

膝の上にかけている右脚、臀部、太もも裏などがきいているなあ〜という感覚がポイント！



木曜夜7時30分

陰ヨガクラス開催中！

練習していて分からないことがあればお気軽にご質問ください。スタジオでお待ちします！

Chieko Nakamura

チャクラとアロマのセルフケア

インドで学んだチャクラの知恵と
大好きなアロマを日常で活かす
中村千恵子によるコラム



私達の身体の中にはたくさん
の「チャクラ」があるとされ
ています。
中でも主要な「チャクラ」は尾
骨から頭頂部まで7つ並んで
いて、身体の各部位や内臓・神
経などと繋がりが、私達の健康
や情緒をコントロールする
「気」のエネルギーが出入りす
る場であるとヨガでは伝えら
れています。

第1 チャクラ **ムラダーラチャクラ**
“根” または “ベース”
身体を作り生命を維持する為の
本能やエネルギーの場

 Ginger

場所 | 会陰、脊髄の下端
マントラ | Lam (ラム) / 色 | 赤
臓器・機能 | 肛門、足、大腸
アロマオイル | ベチパー、ジンジャー、
サンダルウッド、パチュリ など

っているのでケアの仕方色々
ありますが、それぞれの部位
に対応した色やアロマオイル
などを知ることができるとア
ロマをすることが出来ます。ア
ロマと共に「チャクラ」をバラ
ンスよく活性化させて病気やス
トレスに負けない心と身体づく
りに役立ててみませんか？

今回は第1チャクラと第2チャ
クラについて、その特徴とア
ロマオイルを紹介します。
私はよくディフューザーで香ら
せたりお風呂に入れたり、

第2 チャクラ **スワディシュターナ**
チャクラ
“甘み” 感じる、流れる、創造、楽しみ、
コミュニケーションの場

 Cinnamon

場所 | 恥骨先端の裏、臍の指3本分下
マントラ | Vam (バム) / 色 | 橙
臓器・機能 | 骨盤、股関節、生殖器、
膀胱、腎臓、体液、リンパ液、生殖機能
アロマオイル | ジャスミン、ローズ、イモータル、
オレンジ、シナモン など

ベースオイルに数滴垂らして
体に塗ったり。マッサージした
りします。花粉の舞うこれか
らの季節は、マスクに数滴垂
らして呼吸を促したりと、活
躍の場がたくさんあります。
どの時も、必ず数回深呼吸し
て植物達のアロマをチャクラ
に届ける様にしています。
精油1滴には、植物がいっぱい
使われていますから、そのパワ
ーをありがたく吸い込む！そ
んなイメージです。その後には
はよくマントラを唱えます。
是非試してみてくださいね♡

 Orange

紹介者くらもとえりこ
『世界の終りとハードボイルド・
ワンダーランド』

クリパル・ティーチャーこの一冊

YoL Libraly



村上春樹 著 / 新潮社
「世界の終りとハードボ
イルド・ワンダーランド」

「世界の終りと」ハードボイルド・ワ
ンダーランド」のふたつの世界が、交
互に展開していく長編作。

「世界の終り」は高い壁に囲まれた、
まるで意図的に、音も色も極端に排
除されたような世界。そこで生きる
人々の生活を壊さないようにと、息
をひそめ、ページをめくっていく。

一方、「ハードボイルド」は、東京の
地下鉄や地名もあり、それがあつか
も現実には起きているような錯覚に襲
われる。テンポよく、コミカルで、ス
リリングなストーリー。

どちらにおいても、「心の動き」がク
ローズアップされ続けていく。どこ
か物悲しく、翻弄され、また、それを
愛おしく感じながらも、ひとかけら
の、未知なる光を自ら見出していく。
ストーリーの奥底に、まっすぐ貫か
れるそのエネルギーに、魅了されて
やまないのだ。