

今年も半分が過ぎ、そろそろ夏の計画を立て始める頃でしょうか？
最近ではヨガイベントも各地で開催されていて、旅先でヨガをするということもこの季節らしい過ごし方ですね。普段と異なる環境や他流派のヨガに出会うと、慣れ親しんだいつものスタイルがまた違った角度から見えてきます。好きなところや個性に気がついたり、新鮮さを感じるかもしれません。いつもと違う体験は日常のちょっとしたスパイスになりそうです。どこに行きたいか、どんなことをしたいか、自分と繋がって思いを巡らせる時間も楽しみたいです。

瞑想クラスに参加してみませんか？

「瞑想」と聞いて、どんなことをイメージしますか？
スタジオではワンコイン(500円)で参加できる30分*の「はじめての人の瞑想」を週3回行っています。

瞑想経験のない人からは、「30分もじっと座っているなんて無理!」「寝てしまおう・・・」少しネガティブな声も聞こえてきそうです。

実際は30分間ひたすら目を閉じて瞑想に耽っているのではなく、

- ・その日に行う瞑想について説明
- ・実際に10~15分間、目を閉じて座ってみる
- ・自分の体験を参加者同士でシェアする



こんなことを行っています。瞑想中は目蓋を閉じて、流れている呼吸に意識を向けています。呼吸に意識を向け、心を集中させることで、体の繊細な感覚や、心と体、呼吸との繋がりに気づきやすくなります。頭の中が考え事いっぱい時には、思考をリセットしてリラックスを促してくれる効果も。

自分以外の方がどんな風に瞑想の時間を過ごしていたのかを知ると、安心できたり親近感が湧いたりするかもしれませんね。

また、瞑想を行ってからヨガクラスに参加すると、自分に意識が向きやすく、ぐっと集中しやすくなっているはず。「いま、ここ」にとどまる練習を、瞑想クラスではじめてみませんか？ ※木曜夜の瞑想クラスのみ20分となります。

7月

8月

ちょこっとクリパルヨガ講座

参加無料

YTTトレーニング・ディレクター三浦敏郎が
クリパルヨガをひもときます！

第1回 7月21日(土) 13:15~14:15 「クリパルヨガってどんなヨガ?」

第2回 8月18日(土) 13:15~14:15 「今に息づくクリパルヨガの源流」

さらに、講座終了後14:30から「クリパルヨガ教師トレーニング無料説明会」が開催されます。この機会に合わせてご参加ください！

アーユルヴェーダをひとさじ 健康になる「食べ方」について

三浦まきこ

「体にいいもの」が多すぎて、食いきれん(名古屋弁)というのは実家の父の弁ですが、実は、心身に取り込むものが多すぎたり、複雑すぎると、消化の火「アグニ」は弱まる、とアーユルヴェーダでは教えます。アグニが消えると命も終わり…健康には不可欠な要素です。

特に中年以降、アグニは弱まり代謝が落ちます。「食事量を減らし、間食をやめる」「空腹を感じた時だけ食べる」のが健康的。また、春はカバという「溜め込む」質が増えるので、午前/午後6~10時のカパタイムは、葉野菜など軽めの食事を。そして休日には、TVやスマホを見ながらではなく、マインドフルに食事を楽しむ時間を。腹八分目をお忘れなく。

6/23(土)開催 「春から梅雨のクリパル・アーユルヴェーディック・ヨガWS 申込受付中! ~季節に合わせた練習法~」



Tips of アド・ムカ・シュヴァナ・アーサナ
ASANA (下向きの犬のポーズ)

シンプルに理解できる「プレスポイント」

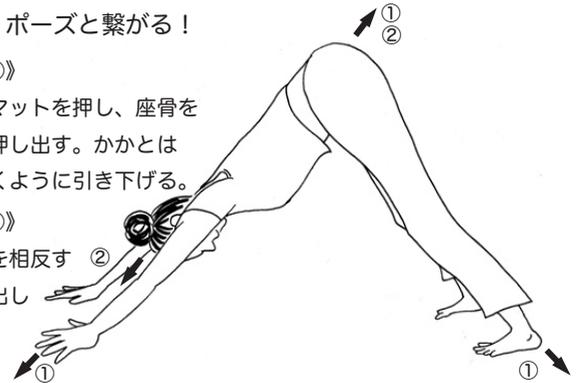
を意識して、ポーズと繋がる！

《PressPoint①》

両手のひらでマットを押し、座骨を斜め上方向に押し出す。かかとはマットに近づくように引き下げる。

《PressPoint②》

頭頂部と座骨を相反する方向に押し出し、背中を伸ばす。



★全身の伸びを感じながら呼吸と一緒にエネルギーも巡らせよう。

Illustration Naoko

スタジオティーチャーに聞きました

普段、話してそうで話していない、そんなコトを聞いてみました。ヨガについて、日常について、気になる話題があったらお声がけお待ちしております！

①クリパルヨガを始めたきっかけは？②最近ハマっていることは？③休日は何してる？④クラス指導中に意識していることは？⑤一言コメント

青江信明 (Nobu) 月曜日 10:30~11:50 モデレート

①色々なヨガがある(流派がある)ことを知り、調べていたところ『あるがままのヨガ』という言葉が心に残り、クリパルヨガを体験しました。まさに『クリパルというもう一つのヨガ』でした。

②ずっとハマってますが、合気道とサーフィンとヨガが繋がる身体操作

③これまた合気道とサーフィン、それと読書。

④伝えたいことを自分の中で明確にし、生徒を見守り信頼する。

⑤より充実した時間を過ごしていただけるようにヨガの練習をアシストします。月曜日 10:30 にお待ちしています！

塩谷枝里 (Eri/しおちゃん) 火曜日 19:30~20:50 モデレート

①家がスタジオから近かったというのがきっかけですが、体験してみても「自分が、ヨガをしている」という感覚が新鮮で印象的でした。

②山登り

③掃除洗濯→昼ビール(夏季)

④事前の準備をしっかりと、その日の自分を信頼する。気持ちにゆとりを持って安心な空間を提供すること。

⑤一日の終わりに、その日の疲れやストレス?!はプラーナを巡らせて消化させましょう!もちろん楽しかった一日のエネルギーも大歓迎です!一人一人が自分と繋がる時間となりますように♪



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