

流派 通信

RYUHA-TSUSHIN

Yogini 編集部が
現場の声をお届け!

3

笑顔の効果ってすごい。周りにも伝染するんだね

オダカヨガ・コンテンポラネオ ODAKA Yoga Contemporaneo

繊細かつダイナミックに動いて波を表現

イタリアより来日したロベルト・ミレッティ氏のワークショップに参加した。自身のマーシャルアーツや空手、そして30年以上のヨガの経験から生み出されたヨガだ。アーサナからアーサナへと波を意識した流れるような動きが特徴。目をつむって、ひたすら繰り返

し動いて行くと徐々に集中力が上がり、自分の内にあるネガティブな感情や思考を忘れ、瞑想状態に。それはまるで大きな海にいるような感覚。会場全体も不思議な一体感に包まれた。クラスに参加したみんなが同じ感覚を味わい、『波』になっていたのだと感じた。(まっつん)

DATA
Studio+Lotus8
 スタジオロータスエイト
<http://www.lotus8.co.jp/>
 東京都中央区東日本橋3-3-17
 Re-Know1F
 ☎03-6825-6888

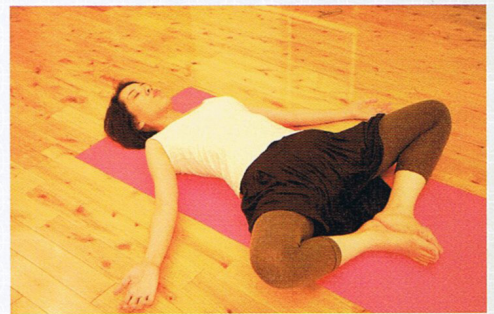


1: 空手や武道を思わせる動きも 2: デモンストレーション。動きの一つひとつが完成されていて美しい 3: ミレッティ氏。ヨガフェスタでは9月25日にクラスを、11月28日にはロータスエイトでWSを開催

プラナヤマ / 呼吸法 Pranayama

ただ呼吸を繰り返す それだけで満足と思えた

目を閉じて合掌するところから始まった。静かに呼吸に意識を向ける。指で鼻の片方を押さえ交互にゆっくり行う呼吸から、お腹に集中し力強くテンポよく行うものなど数種類の呼吸法を行った。それらを繰り返すたび、呼吸がゆっくり深くなっていった。一つの呼吸が一生続けられそうという感覚はとても心地良いものだった。「呼吸法のテクニックを学ぶことで代謝をうまく使い健康になり心もストレスなく穏やかにいられる」とナレッシュ先生が語ったことを少し体感できた気がした。(イダロー)



1: アヌロンピロン意識を呼吸に集中させやすい呼吸法 2: ナレッシュ・シュレスタ先生は「プラナヤマとは魂の使い方を練習することだ」と話した 3: シタカリ・プラナヤマ呼吸法の一つ

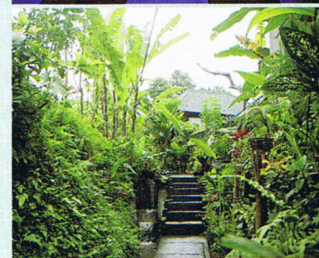
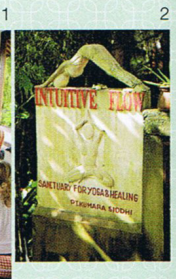
DATA
ニーマルヨガ <http://www.nirmalyoga.com/>
 東京都港区白金台3-18-1八百吉ビル6F ☎03-3445-9984

Special
in BALI

プラナラヨガ Pranalaya yoga

深い呼吸がもたらす 集中と心地よい疲労感

ウブドでも有名なヨガスタジオ、イントウイティブ・フロー。スタジオの3面すべて窓で、周りはバリの伝統的な家や自然がたくさんあって、とてもリラックスしたぜい沢な空間。2時間ほどあるクラスの前半は、プラナヤマののち、下から一つずつチャクラを感じていく瞑想を行う。その後しっかりアーサナも行い、最後にヨガニードラ。なんだか心も体もよく開くと思うのはバリだから!? (NAO)



1・2・3: 開放的なスタジオへ行くまでの道のりにも自然がたくさんあって気持ちがいい! スピリチュアルな雰囲気ごく自然に存在していて、自分と向き合いやすい

DATA
intuitive flow <http://www.intuitiveflow.com/>
 バリ島 ウブド

ODAKA Yoga
—
Pranayama
—
Pranalaya yoga