

読者
モデルが

ヨガクラスを体験!

DoYoga
～パースでヨガ～

ヨガ初心者の方には、テキストや雑誌、DVDなどを入手して独学で行なうより、スタジオでのクラスに参加してみる方が、わかりやすくおすすめです。今回は、パースのスタジオで『アイアンガーヨガ』を日本語で教えている Masayo 先生のクラスに、本誌読者モデル3人が参加し、ヨガを体験してみました。

今回日本語ではじめてヨガに 挑戦する読者モデルの3人

ささ かおり
佐々 香央里さん (22歳)



「ヨガにはずっと興味はありましたが、体験する機会がありませんでした。オーストラリアに来てから運動不足で、肩こりに悩まされています」

なりた きえ
成田 貴枝さん (23歳)



「とにかく身体が人の何倍も硬いので、自分がヨガができるのか心配です。難しいポーズとかは、つらくてできないかもしれません」

やなぎ ゆうこ
柳 優子さん (23歳)



「あまり運動が得意ではないし、普段から運動不足です。でもヨガは心と体に良いというイメージがあり、ドキドキワクワクしています」



講師: Masayo さん

アイアンガーヨガ歴7年。日本語でアイアンガーヨガを教えるクラスのほか、英語でのクラスも受け持っている。



『アイアンガーヨガ』とは…
ストラップやブロック(台)などの道具を使い、体に負担をかけずに誰もが安全に正しくポーズを取れるヨガの一種。

※ヨガのポーズ名はインドの古語であるサンスクリット語で表記される場合があります。

DoYoga ~その1~

スプタ・バッド・コーナアサナ

仰向け合せきのポーズ



まずは、縦に折り畳んだブランケットまたはボルスター(細長いクッション)の前に足の裏を合わせて座る(合せきのポーズ)。輪にしたストラップを腰の下部から足首にかけ、かかとを引き寄せる。



そして、ひじを床につけてゆっくりと後ろに倒れ、仰向けになる。



仰向けになり手のひらを天井に向けて胸を開きリラックスし、目を閉じてゆったりと呼吸する。

股関節をゆるめ、頭と体を鎮める。婦人科系の症状にも効果がある。

これはまだ序の口。次ページへ続く!