

# yoga

JOURNAL

ヨガジャーナル日本版  
Vol.1

ヨガジャーナル 日本版第1号  
inforest mook

【連載】  
SHIHOのシアワセ・ヨガ

Profile

シヨン・コーンの素顔  
世界の子供を救うヨガの女神

Art of Asana

美しきポーズの芸術

ロドニー・イー、パトリシア・ウォルデン、  
デヴィッド・ライブラ、アメリカを代表する  
ヨガマスターの華麗なる競演

Well Being

甘い眠りへの誘い

安眠を約束する  
簡単ポーズと11の習慣

Fashion

ココロとカラダを  
解き放つ夏服

Health

夏に効果あり  
ハーブティーのすすめ

ヨガを学ぶならココ  
【日本全国7大都市】  
ヨガスタジオ&  
クラス・ガイド

特集  
Back to Basics

ヨガの真髄はベーシックにあり

## 基本ポーズ 完全習得

太陽礼拝から戦士のポーズⅡまで  
名前の由来と正しい実践法を  
読んで見てマスターしよう

日本のヨガマスター  
8人に聞きました

なぜ今、ヨガなんですか？

ケン・ハラクマ、柳生直子  
綿本彰、友永淳子らが語る  
ヨガの本質と魅力

Cover Story

### 私の人生を変えたヨガ

頂点を極めたモデルは  
表面の美しさが賞賛される世界を  
いかに生き抜いたか

by クリスティ・ターリントン



## My Favorites

ヨギーのお気に入り

代官山のヨガスタジオ「ヨガジャヤ」のディレクターで、  
DJとしても活躍するパトリック・オアンシアさんに  
ヨガをするときにおすすめの音楽を聞きました。



●パトリック・オアンシア  
ヨガスタジオ「ヨガジャヤ」  
ディレクター。インターナ  
ショナルヨガ協会にて  
ERYT(熟練認定ヨガ講師)  
の資格を取得。同スタジオ  
でヨガを教えるほか、国内  
外でワークショップを行う。  
www.yogajaya.com

音楽はヨガのプラクティスに影響を与える、と私は思います。中でも、エレクトロニカ系のダウンテンポな曲は周波数が低いものが多く、マントラの音と似ている部分があるので、ヨガに集中しやすいのではないのでしょうか。選んだ3枚のCDは、どれもエレクトロニカ/アンビエント系のもの。Beatport.com というサイトは、ヨガに合う曲をダウンロードできるのでおすすめです。エレクトロニカ系の音楽は、ヨガのクラス的环境にぴったりな幅広い可能性を提供します。



[ARCANA]  
Compilation album

Jairamji, Kaya Project など豪華  
アーティストが集結。ダウンテン  
ポの深い音響が心地よい。



[outlines]  
Shen

ファンキー・アンビエント・テク  
ノで、自然を感じさせるアナログ  
な音使いが特徴。



[Singtree]  
Solar Quest

実力派アーティスト Solar Quest  
の作品。アンビエントな独特のサ  
ウンドを展開。