

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life
エムック1801

Yogini

vol.21

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ



ヨガで
満たされる
心と体

『Yogini』的 カルマ理論解説!

吉川めいインタビュー
「大いなる経験と深化」

yoga fest×Yogini
ファッションショー

ライフスタイル
マイヤース純&雪野

大特集
女性の体とヨガ

マタニティヨガ／女性の陰陽とポーズ
月経のこと／第二チャクラと子宮の関係

ヨガのプラクティスにおいて、力強さや柔軟性に集中する男性が多いのに対し、多くの女性は感覚的です。「ヨガを通して美しくなりたい」と願う場合を除いて、一般的に見ると男性よりも無私無欲であるように思います。それと同時に思慮深い心を持っていますから、ダンスを舞うように柔らかで美しいアーサナ

を取ることができるのです。「美しくありたい」と執着しない人にこそ、内側からみなぎるような美しさが表れます。まずは自分自身の存在と行動に満たされること。欲望という圧力をかけないこと。そうすれば、ヨガとの健全な関係を築く、一生続くしっかりとした土台を作り上げられるでしょう

TEACHER 9

ハトリック

オアンシア先生

「ヨガジャヤ」ディレクター。ハタヨガアーサナに加え、身体的プラクティスにとどまらない、ラージャヨガの八支則の実践を極めてきた



インターナショナルな 空気感の中のハタヨガ

インドでヨガをした時のことを思い出させてくれた西岡ゆき先生のハタヨガクラス。まずは体をしっかりとゆるめてから、しっかりと呼吸法を行い、ポーズへと入っていく。それぞれの導入がじんわりとだ。先生のオーラとヨガのメソッドが僕を聖地リシケシへと…。多くのヨガを経験した先生だから、シバナンダ的なゆっくりとした要素や、アイアンガー的なポーズの細部にまで意識を持つことなどが、クラスにうまく融合されていた。とても充実したヨガの時間を深く味わえ大満足！（ハシムラノブヤ）

DATA

YogaJaya/ヨガジャヤ

<http://www.yogajaya.com/>

東京都渋谷区恵比寿西1-25-11-2F

☎03-5784-3622

1



2



3

1：クラスは外国人や男性が多いのも特徴 2：国際経験豊かで、絵も描いているゆき先生は、以前本誌ライフスタイルページに掲載 3：ヨガジャヤTシャツがいい