

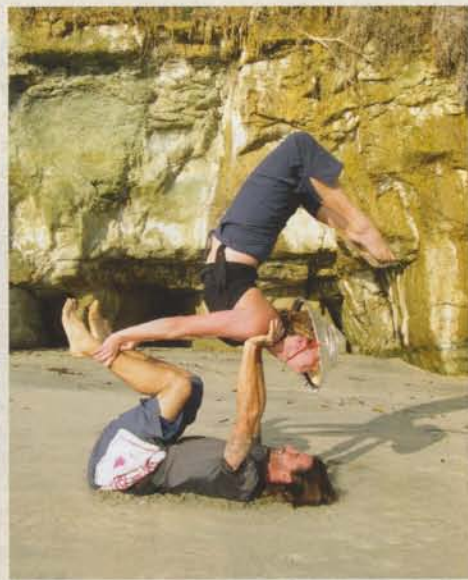
YOGASLACKERS — Balance off the mat

ヨガスラッカーズ一次のレベルのヨガ

By Adi Carter



Adi Carter in padmasana (lotus pose).



Adi Carter and Patrick Brady in shoulderstand scorpion pose.

Perhaps you are interested in improving your climbing skills or even riding your bike with no hands (I'm still working on that one). And maybe you've taken a liking to yoga and the strength, flexibility and clarity of mind associated with it. Regardless of your physical activity of choice, balance is probably an aspect of what you do in your daily routine.

The unique practices of slacklining (balancing and walking on climbing webbing tied above the ground between two fixed points) and AcroYoga (a practice involving partner yoga in the air) are wonderful ways to take your practice of balance to new heights.

One group, travelling the world teaching a unique approach to these practices, is the YogaSlackers. We are outdoor enthusiasts practicing and teaching a number of activities including (but not limited to) slacklining, yoga,

AcroYoga, climbing, adventure racing and the time-honored sport of how to live out of your car.

YogaSlackers are known for practicing yoga poses on the slackline, also known as "slackasana" (asana is the Sanskrit word for "seat" or pose denoting a particular yoga posture). By practicing yoga on the slackline, we've found it heightened our sense of awareness and strengthened the muscles and co-ordination necessary to sustain it.

As a result, we found our traditional yoga practice went to a new level, as a yoga pose on the mat is considerably easier after trying the same pose on a one-inch thick piece of climbing webbing. Oh, and be forewarned; slacklining is also a lot of fun and can be extremely addictive.

Also in the spirit of fun, AcroYoga connects people through the experience of "flying" where one person moves through yoga

postures in the air with the support of another person basing them on the ground. Combining acrobatics, yoga and Thai Massage, AcroYoga is therapeutic, working to lengthen the spine and release tight shoulders.

With practice, AcroYoga can also move into a more acrobatic realm involving handstands and deep backbends in the air. The greatest thing about both practices is no prior experience is required and you are guaranteed instant entertainment when learning for the first time, or anytime for that matter.

On Mar. 28, Yogajaya presents **Redefining Balance** at content, a restaurant at the Tokyo Museum of Contemporary Art featuring slacklining, AcroYoga, art, music, eco-conscious sponsors and panel discussions relating to merging global culture through lifestyle, sustainability and awareness.

YogaSlacker Sam Salwei in bakasana (crow pose).



ク ライムスキルを向上させたいとか、自転車を手放して(自分もまだできていません)乗りたいと思う? ヨガがもたらすストレンクス、柔軟性、統一した精神を好ましく思ってる? どんなアクティビティでもバランス感覚はとても重要だね。

ユニークなスラックライニング(固定したクライム用テープの上をバランスを取ったり、歩いたりする)とアクロ・ヨガ(パートナーと組んで空中でポーズをする)は、バランス感覚をいっそう向上させるのに役立つこと間違いなしだ。

この一風変わったスポーツを、世界中を旅して広めているのがヨガ・スラッカーズ。彼らはアウトドアを愛し、スラックリング、ヨガ、アクロ・ヨガ、クライミング、アドベンチャー・レーシングを教えて車で生活している。

ヨガ・スラッカーズはスラックラインの上でヨガポーズをしたり、"スラック・アサナ(アサナはサンスクリット語で座する、またはある特定のポーズを意味する)"をすることで有名。スラックラインでヨガをすると、より意識が高まり、筋力がつき、運動神経も良くなるという。

幅3センチほどのテープの上でヨガをはじめると、マットの上のヨガが楽に思えてくるなど、これまでのヨガが次のレベルへと到達する。忠告しておくけど、スラックライニングは最高におもしろくて、痛み付きになるかもしれないから注意して。

もうひとつ楽しいのは、ベースとなってくれる人のサポートで「飛ぶ」ことができるアクロ・ヨガ。アクロバット、ヨガ、タイマッサージの組み合わせのアクロ・ヨガは、背骨を伸ばし、肩のコリをほくしてくれるので癒しの効果が大だ。

上級者ともなると空中でハンドスタンド、バックベンチをするなどアクロバットの要素が強くなるそう。しかも経験がない人でも、すぐに楽しめるのがうれしい。

これについてもっと詳しく知りたいなら、ヨガジャヤが東京都現代美術館内のcontentで3月28日に開催する「リデファイニング・バランス」というイベントに参加してみよう。スラックライニング、アクロ・ヨガ、アート、ミュージック、エココンシャスなスポンサー、そしてライフスタイル、サステナビリティ、意識をととしてグローバルカルチャーを融合させていくことに関するパネルディスカッションも企画されている。



WEBLINKS:
Yogajaya: www.yogajaya.com
YogaSlackers: www.yogaslackers.com