



ヒカル：プリントトップ ¥7,665、  
ルーズニットパンツ ¥11,340  
(プーマ/ヒットユニオン  
TEL:0120-630840)

ヨガジブシー：ヒカル・プルントラン 写真：上原三和 構成：佐久間成美

## 第1回 YOGAJAYA 表参道

自分に合うヨガを求めて彷徨うあなたのために、東京のヨガスタジオを巡る新連載。  
第1回目は、ヨガの本質にディープに触れることができる表参道のYogaJaya。  
ディレクター/ヘッド・ティーチャーのパトリック・オアンシア講師が担当する、  
初心者向けクラス「ハタ1」は、深いリラックスから始まりました。



ヒカル（以下、H）ありがとうございます。  
ございました。リラックスして、  
とっても楽しいクラスでした！  
パトリック講師（以下、P）あり  
がとう。いつも通りの、気持ちの  
いいクラスだったよ。  
H ます、YogaJayaのコンセプト  
を教えてください。  
P 現代に生きる私たちにも理解  
できるように、ヨガというものの  
根底にある考え方を紹介していく  
ことだね。多くの人がヨガのすば  
らしさを理解し、受け入れてほし  
いと思っています。  
H YogaJayaでは、多彩なスタイ  
ルのクラスを受けられることも、  
ひとつの特徴ですね。ハタヨ  
ガひとつとっても、先生によつて  
バックグラウンドがさまざまだか  
ら、クラスによってシェアできる  
ものが変わってくるし、ヨガを通  
して世界中を旅行しているみたい  
な気分になれる。  
P それはとっても大事なことで  
あると思う。YogaJayaのヨガには自  
由がある。本来ヨガとは、自分の  
可能性を広げていくもの。解放さ  
れ、自由になるための経験だから、  
ルールに縛られる必要はない。  
「ヨガ・ストーリー」ヘインズの聖  
者バタンジャリーが、ヨガを最  
初に体系づけた教典の「八本の  
枝」の思想（あらゆるタイプのヨ  
ガのベースとなる、ヨガ修行の八  
つのステップ）から、異なる伝統  
を持つ、さまざまなヨガのスタイ  
ルが生まれ、僕らはそのすべてを



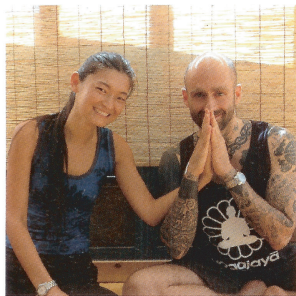
クラスの後は、先生とおしゃべりでリラックス。インターナショナルでオープンな雰囲気。



マットの間を動き回る先生。「これでいいの？」と不安になると、必ずアドバイスに来てくれる。



背筋を伸ばして、ゆっくりと前屈。「ひざを少しずつマットにつけるように」。深呼吸も忘れずに。



流れるようにポーズを楽しみながらも、集中力は途切れず。心地よい疲労感で満たされた90分でした。



上体を開いて、指先まで意識して伸ばす。参加者全員のリズムに、一体感が生まれる瞬間が心地いい。



右ひざを立てた状態から、まっすぐ手を伸ばして。ひとつひとつのポーズのポイントを丁寧に指導。

#### YOGAJAYA

東京都渋谷区神宮前5-47-6 ☎03-5766-3414 ハタ、アシタンガ、シヴァナンダなど、初心者から上級者までを対象にした多彩なクラスが魅力。平日の早朝クラスも人気で、初回は1,500円、ドロップインは3,000円、お得な会員割引やパスも用意。ワークショップやイベントも開催し、11月には代官山スタジオ（渋谷区恵比寿西1-25-11 2階）もオープン。  
<http://www.yogajaya.com>

#### Hikaru's Check!

初心者も安心 ★★★★★  
多彩なクラスが魅力 ★★★★★  
スタイリッシュな雰囲気 ★★★★★  
ヨガについて深く学ぶ ★★★★★

ヒカル・ブルントラン  
モデル／ヨガインストラクター。今夏は、スペインで二カ月にわたるティチャー・トレーニングに参加。ヨガジブシーとしてスタジオを巡り、ヨガの魅力を紹介していきます。  
<http://blog.dream.jp/avannao>

リスベクトしてる。どれが正しいということではないから、いろいろなヨガに挑戦し、いい先生に出会って自分の意識を広げ、ヨガの本当のすばらしさに気づいてほしいな。

**H** 大切な「八本の枝」について教えてくれるスタジオって、素晴らしい！また、スタジオ選びにおいて、雰囲気も重要な要素ですよな？

**P** この一階のギャラリー兼スタジオの名前は「共存」。だからいつもオープンで人が集まり、みんなで気持ちを共有し、自分自身を縛るものを知り、それを克服する場であればいいと思ってる。だからこそ、Yogajaya（つながり、打ち勝つ）という名を選んだんだ。

**H** ヨガを教えることを楽しんでますか？

**P** ヨガを通して、自分自身が精神的に成長していることを楽しんでいるんだ！その経験をクラスで生徒たちに直接話すのではなく、成長するありのままの自分を見てもらうことで、何かを感じ、少しずつものの見方や捉え方を変えてほしいと思ってる。その人自身を変えさせるきっかけを提供するってことは、すごく楽しいことだよな。





この野外ヨガのほかにも、たくさんの楽しいヨガイベントを開催しているYogaJaya。ウェブサイト  
で最新情報をこまめにチェックしましょう。青山/  
代官山にあるスタジオでのレッスンも、もちろん  
ステキです。

<http://www.yogajaya.com>

## 代々木公園に現れた謎のヨガ集団

文：大草朋広

オシャレで洗練されたグッズも多数リリース、レッスン・スタジオも隆盛を極め、ヨガもすっかり現代のエクササイズとして定着した昨今ですが、この夏、代々木公園にて大人数でヨガを楽しむ謎の集団が登場していたのをご存知ですか？ そこでは、気持ちよく風が吹き抜ける木陰でプラナヤーマ（呼吸法）、瞑想からアサナ（ポーズ）まで、かなり本格的なセッションが展開されていたのです。実はこれ、パトリック・オアンシアがディレクターを勤めるスタジオ、YogaJayaの仕業。彼らが世界的に有名なヨガアーツをオーストラリアから招聘して行われた、「野外ヨガ」だったというわけなのです。ヨガアーツを率いるルイズ・シアーは、世界各国でヨガの先生になりたいという人向けのレッスンも行っている凄腕。というわけで、彼女と一緒にヨガしたい！ という大勢のヨガ関係者や先生方、それにその生徒さんたちが訪れ、それぞれフライヤー交換などして、自然に東京ヨガ・コミュニティの交流の場となっていたのです。次の予定は決まっていないそうだけど、気持ちのよい春になれば、またきつと開催されるはず。そのときは是非、お弁当と楽器でも持って参加してみてもいいのでは？