

関西発

生きる“知恵”を学ぶことができる！

「聖地インドでの学びを伝えるスクールです」

ヨガの専門家を育成するアヤボディアーキテクチャー。充実した講座には代表・橋本彩さんの貴重な経験が活かされています。

Text by Minako Noguchi



03



02



01

01 アーユルヴェーダスクールに留学中、ハードな勉強の日々の中で、橋本さんが楽しみにしていたのは先生や仲間と囲むアーユルヴェーティックなランチ。02 スパイスを調合して薬を作るときに参考になるのが本場のレシピ。03 留学中、薬草を使って施術用オイルを作ったことも。

アーユルヴェーダを学ぶ ヨガの理解が深まった

「ヨガを紐解いていくと、そのベースにあるのがインドの伝統医学、アーユルヴェーダです。ヨガの指導者としてアーユルヴェーダをきちんと学ぶ必要があると思います。2010年にインドのトリバンドラムにあるアーユルヴェーダスクールに留学しました」

そう話すのは、アヤボディアーキテクチャーの代表・橋本彩さん。アーユルヴェーダの本場で、基本理論や伝統医学、薬草調合、マッサージ法などを学び、多くの実りを得たそう。

「自分自身の健康を、いかに維持していくかという方法を実践的に学ぶことができ、とても勉強になりました。また、アーユルヴェーダを学んだことでヨガの理論や哲学などの理解が深まり、ヨガのすべてが繋がったことも、私には大きな収穫でした」

自分が貫けるものを見つけて欲しい

ヨガを学ぶうえで、アーユルヴェーダの重要性を実感し、帰国した橋本さん。自らの学びの経験を生かし、スクールでは日本人がわかりやすいアーユルヴェーダ講座を展開しています。

「例えば、一般にインド哲学の思想を学ぶ授業では専門用語が多く登場し難しくなりがちです。でも、私たちが学びたいのは専門ワードではなく、なぜ自分はこの世に生きているのか、という本質を見極めること。まずは、自分の存在意味を考えましょうと、テーマを投げかけ、理解を深めていきます」

さらに、より深くアーユルヴェーダを学びたい人には、アーユルヴェーダ



AYA BODY ARCHITECTURE

全米ヨガアライアンス
認定資格を取得可能！

「インストラクターとして認められる人材を世の中に増やしたい」という橋本さんの強い思いから、2007年に設立されたヨガインストラクター養成専門学校。どんな個性も認めた“生活にフィットするヨガ”を理念に掲げている。校舎は東京、名古屋、神戸にあり、全米ヨガアライアンスが認定するRYT500、RYT200、マタイティヨガ、キッズヨガの資格を取得できる日本で数少ない貴重なスクール。昨年からは、ヨガスクールやスタジオ経営者育成のための講座も開講。aya-bodyarchitecture.com



01「アーユルヴェーダを学ぶことでヨガの学びの見通がよくなります」と語る代表の橋本彩さん。02インドのアーユルヴェーダ施設でのシェフ経験を持つ雷岡●●講師。授業では、個人の体質の見極め術やハーブ&スパイスの効果、利用法などを指導。

アドバイザー養成講座も用意。「アーユルヴェーダに造詣の深い講師が専門的な知識や実践的な手技、調理法などを指導します。食のスペシャリストである富岡講師の授業では、個人の体質に合うスパイスの調合など生活に直結した指導を行い、好評を得ています。授業でのさまざまな体験を通して、自分が好きなもの、貫けるものを見つけてもらいたいですね」