

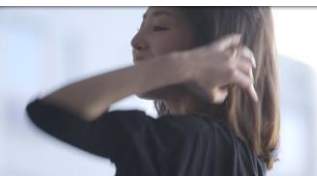
凜と

Vol.1 2016.8

ヨガ・ひと

隙間とは、「物と物との間の、わずかにあいているところ」だという。人生には隙間があり、毎日の生活にも隙間がある。隙間スペースは、衝撃を吸収するクッションとなる。今の私には、この隙間が少々足りない。ヨガとは、「つなぐ・統合する・結合する」という意味がある。ヨガは、隙間を良い按配でつないでくれる。子育てと仕事に追われる生活をする前は、時間を見つけてはヨガをしていた。ポーズや動き、呼吸に集中していると、殺伐としていた感情が、緩やかに消化され、吸収されていく。からだは徐々に、何度も捏ねられた生地のような、粘りとコシを取り戻す。ヨガは、私の隙間であり、日々を快適につないでくれていた。

忙しく、日々の生活に追われる今、わずかにあいているところ「隙間」を小刻みに設けることが必要だと感じている。



アヤボディアークテックチャー代表 橋本彩

ヨガ・生活

暑い日が続いていますが、冷たいものばかり食べてはいませんか。アーユルヴェーダでは、夏の季節(Pittaの季節)は、消化力と体力が、最も落ちる時期だと考えられています。そんな時に、冷たいものを食べると、さらに消化力は落ち、体力も低下し、夏バ

テの原因に。刺激物は避け、消化に良く、



栄養をたっぷり含んだ、新鮮で、温かい食べ物を。シウガやクミン使用で、消化の火を刺激してあげても良いですね。5000年の智慧で夏の暑さを乗り切りましょう！

東京校講師 Kazuya

夏のビジネス講座

東京校	8月20日～	アシュタンガヨガ
	9月1日～	自然食コーディネーター
	9月17日～	アーユルヴェーダアドバイザー
名古屋校	9月4日～	アーユルヴェーダアドバイザー
神戸校	7月30日～	アシュタンガヨガ
		アーユルヴェーダアドバイザー
	7月31日～	シニアヨガ

ひまわり

アヤボディアでは、定期的に講師の研修を行います。教材を見直したり、もっとわかりやすい指導法はないかと、テクニクや、知識のブラッシュアップをはかっています。先日神戸校の研修では、オリジナルのキッズヨガメニューを決め、音楽に合わせてポーズの振りを作ろう、という提案がありました。そして、インストラクションは、英語対応することにしました。同時進行として、神戸市のこべっくららからの要望の一つであった、ヨガカードの制作を行います。2016の授業は、新しい取り組みのアイデアを考えた、実際に試作ができることです。興味のある方は、一度見学に来てみてください。見学のご希望は、事務局まで。