

凛と

Vol.2 2016.12

ヨガ・気

元氣がある人、オーラがある人、存在感がある人。人は物質ではない装飾品を身にまとうことが出来る。人を魅力的に見せる装飾とは一体何であろうか。私自身も目には見えない装飾品を纏う時がある。そんな時には必ず背筋が伸びている。大きく一息呼吸をし、姿勢を正し、まっすぐ前を向いて、気合を入れる。そう、目に見えない装飾品とは、「気合」ではないかと思うのだ。ヨガの世界では、「気」のことを「プラーナ」と呼ぶ。プラーナは、目には見えないが「生きることに必要なエネルギーであると考えられている。これには諸説あり、様々な小難しい説明が存在するが、私の解釈としてはこうだ。気(プラーナ)とは、「積極的に生きる力」であり、前向きな人生を重ねている人が操れるパワーなのだ、と。だから教室には、プラーナが溢れている。ただし、これにも按配がある。気(プラーナ)を出し過ぎると攻撃的になったり、燃え尽き症候群になったりする。私たちは、呼吸と姿勢をつかって按配の練習をしないといけない。

アヤボディアークテクチャー代表 橋本彩

ヨガ・アロマ

この度、名古屋校でアロマヨガインストラクター養成講座が始まりました。沢山の方にご参加頂き感謝の気持ちでいっぱいです。

私自身の経験をもとに、ヨガとアロマの

素晴らしさを伝えるため体系化するというかねてからの願いが実現しました。セルフケアからレッスンへの導入までお伝えする香りに溢れた講座になっております。

自分の声を聴き、今好きな香りを大事にする、とてもヨガ的な時間だと思えます。今後多くの方が香りに触れ、そしてその素晴らしさをヨガと共に伝えていくアロマヨガインストラクターが広く受け入れられることを願ってやみません。

名古屋校講師 吉村真紀



冬のビジネス講座

東京校
12月4日 アーユルヴェーダ調理実習
12月11日 フィジカル講座
1月21日～ アシュタンガ講座・アーユルヴェーダ講座 DAY1～
名古屋校
12月23日 アロマヨガ講座
1月8日 シニアヨガ講座 DAY1～
神戸校
12月17日 18日 アシュタンガ講座・フィジカル講座・アーユルヴェーダ講座
1月29日 シニアヨガ講座 DAY1～

ひびいた

2017年からは、各校で平日講座が始まります。東京校、神戸校での平日講座は、2週間前までの予約が必要です。2週間前までに予約がない日は開講しません。早めに校内の予約表に記入いただく形でご予約をお願いいたします。