

# 自分でできるヨガ 新聞



Naoko Morita

2011.3.1発行 vol.1

1年かけて 練習を自分でできるようになる♪  
先生が居ないと出来ないYOGAから、自分で出来るYOGAに

森田尚子/ヨガ歴11年。講師歴6年

国内外でさまざまなヨガを学び、クリシュナマチャリアの教えに出会う。

現在はヨガの教えとヴェーディック・チャンティング(ヴェーダの詠唱)の勉強を続けている。2009年より Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation (KHYP)のティーチャートレーニングに参加し学びを深めている。

ヨガによって癒され、心の平安や強さを取り戻したことから、生徒の心身の健康と平和のため、一人でも多くの人の笑顔のために、講師として活動している。

日常ブログ → <http://ameblo.jp/morita-naoko/>

ヨガコラム「ハッピーヨガライフ」 → [http://kaishaseikatsu.jp/happy\\_yoga/](http://kaishaseikatsu.jp/happy_yoga/)

Twitter → <https://twitter.com/moritanaoko>

- ・無理しないってどんなこと? ・内観するってどんな感覚? ・私は内観できている? ・ヨガを生活に活す?
- ・ヨガのクラスに通い始めて時間は立つけど変化を実感できていない。 ・ヨガってそもそもストレッチと何が違うの?
- ・ヨガクラスに行き練習している時は気持ち良いのに、お家でも覚えたポーズを試しても、いまいち気持ちよくない。。。何が違うの?

皆様、そんな小さな疑問をもった事ございませんか? 小さな疑問、小さな気づきを大切に、クラスを進めていきます。もっともっとYOGAを自分に取り入れてください。YOGAの難しい話からではなく、誰にでもある日常の身近な経験を通してヨガの考え方(哲学)をやさしく楽しくご紹介していきます。

## 《クラス受講の皆様にはこんなことをもって帰って欲しい♪》

- ・自分が心地よく、楽しくなるためのYOGAの練習法を知る
- ・自分を観ることを知る。
- ・自分で自分を癒すことを知る(呼吸や体を動かすことによって)

## 《WSの内容(実際の練習)》

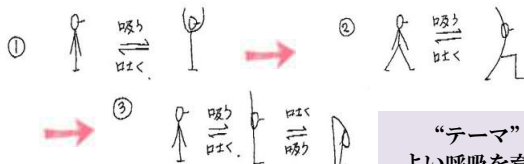
- ① アサナ\_動いてからだをあたため緩め開いていきます。
- ② 呼吸法を使って、心身のバランスをとる
- ③ 今の自分を知るためのツール
- ④ ヨガストラから
- ⑤ お家でできる10分シーケンスの組み方

ヨガ超初心者の方や、ヨガを上手にライフスタイルに取り入れていきたい方や、ヨガをベースに日々の生活を豊かにしていきたい方にお薦めです。



## 【自分でできるシーケンス紹介♪】

「自分でできるヨガ新聞」では、  
どなたでも安全に効果が実感できるポーズを  
2つ3つご紹介します。是非お試しください。



“テーマ”  
よい呼吸を育て

練習を行うときのポイント:

正しくポーズをとることよりも、気持ちのいいスムーズな呼吸を感じながら無理なく動くこと。

無理に体を伸ばさない。呼吸は止めない。全てのポーズ6回ずつ行う。

### ①のポーズ: ヤシの木のポーズ

ポイントは呼吸を観察すること。

- 1・両足をそろえて、両手は体の横にのばす。呼吸に意識を向けて自然な呼吸を観察する。
- 2・吸いながら両手を横に広げながら上にあげる。気持ち良く上がるまででよい。
- 3・吐きながら、両手を下ろす。

### ②のポーズ: 戦士のポーズ

ポイントは吸う呼吸に意識を向けて、気持ち良く体を伸ばしながら吸う呼吸に質をよくしていく。

- 1・脚を前後に開く。(最初は左足が前)後ろの足のつま先を少し外に向けて体を安定させる。
- 2・体は前の足の方向に向ける。両手は体の横に伸ばす。
- 3・吸いながら両手を前から上にあげる。気持ち良く上がるまで
- 4・吐きながら両手を下ろす
- 5・6回終わったら足を入れ替える。

### ③のポーズ: 前屈のポーズ

ポイントは吐く呼吸に意識を向けること。肩や首、背中をの力を抜くこと。

- 1・両足をそろえて両手は体の横に伸ばす。
- 2・吸いながら両手を前から上に伸ばし、軽く背中を伸ばす。
- 3・吐きながら前屈をする。背中中はリラックスする。
- 4・吸いながら両手を前から上にあげながら上体を起こす。
- 5・吐きながら両手を下ろす。

## 森田尚子先生からのメッセージ

こんにちは!

ワークショップ「自分でできるヨガ」講師の森田尚子です。

「自分でできるヨガ新聞」を発行することになり、わくわくしています。みなさんの練習がより充実したものになりますように。

そして普段の生活にも生かされますように。ワークショップとともに、この新聞の中から小さな気づきやヒントがあったら嬉しいです。

2月19日には「アサナと呼吸法」をテーマにワークショップを行いました。

何のためにアサナ(ヨガのポーズ)や呼吸法をするのか。

アサナの役割はなにか。呼吸の目的・ゴールは何か。

それによってどんな効果が得られるのか。

一人で練習するときのポイントや気をつけることなどをお伝えしました。

そして、「お家でできる10分シーケンス」では一人一人効果的なポーズを実際に経験し、見つけていきました。その人にあった練習をするのが本来のヨガの練習なのです。人それぞれ体の状態や、お仕事、生活する環境は違います。

その人にあった練習をするのが本来のヨガの練習なのです。

今回は、ヨガの練習に不可欠な基本となる考え方をお伝えし、一緒に考えていきたいと思います。深い内容になりますが、根本的な考え方を知ることにより、「練習は何のために行うのか」が明確になり、日々の練習に対する姿勢が変わります。そして自信をもって練習をすることができるようになります。

ヨガは実践を伴った哲学です。

ヨガを通じて日々の生活がより笑顔で満たされますように。

一緒に学び、一緒に成長していきましょう。

来月のワークショップでお逢いできるのを楽しみにしています!

### ◆2011年3月21日(月・祝)のテーマ

ヨガストラから\_ヨガ=ベースになる考え方 part①

ヨガの考えかたを全体像で学ぶ編

