

～自分自身とゆっくり、向き合う時間を～

アストライア ヨガスクール

アストライアヨガスクールは、麻布十番駅（東京）からわずか徒歩1分。レッスンルームは、ビル10階でありながら緑豊かな庭が見わたせる空間です。マンツーマンが特徴のそのレッスンは、どのようなものなのでしょうか？実際にヨガを体験し、お話をうかがいました。

写真／よねくらりょう イラスト／ちよあいみ 文・構成／堀石圭子

はじめの一步は ただ気持ちよく

「ヨガ」に興味はあるけれど、からだがかたくて気おくれし、一歩踏み出せずにいるという方も多いのではないのでしょうか。

「ヨガはからだをやわらかいからするといふものではなく、硬くても無理せず続けていくと、徐々にやわらかくなっていきますよ」とアストライアヨガスクール校長の佐多美佐先生。

「やわらかくても、意識すべきところに集中せず、形だけのヨガになっただけということもあります。」

ヨガも生き方も他人と比べる必要はありません。心とからだに耳を傾けるように自分自身と向き合うのが、ヨガの目的のひとつとも言えますね」

からだの状態やストレス度には個人差があるため、アストライアではマンツーマンの丁寧な指導スタイルをとっています。



「目的に合わせて基本のポーズから順に高度なポーズへと進むので、マイペースで体得できます。」

ヨガと瞑想で気づきがあったり、心身が整って不調が改善されたり、気力が回復し集中力が高まったという人もいますよ。

現代人は「ああじゃない、こうじゃない」などと、何でも難しく頭だけで考えがちですが、まずはヨガで心身をリラックスさせる感覚を味わってほしいですね。ヨガをすることで、少しずつ余計な考えから解かれ、芯から力が抜けていきます。体験では「ああ、気持ちよかった！」と感じてもらえれば充分。さらに続けてからだも心もほぐれていけば考え方もやわらかくなり、なりたいたい自分を目指していけるようになりますよ」

体験で得たものは「ヨガ」への敷居が低くなったこと、思わず寝てしまったほどのリラックス感。たった1回でも充分効果が感じられるものでした。

目的に合わせた 3つのコース

初心者はビギナーコース、またはベーシックコースから。マタニティコースのほか、目的に応じたコースも選べます。

ビギナーコース

基本の8ポーズと呼吸法、簡易瞑想などを学びます。健康維持に役立つヨガです。

体験者の声

以前は運動不足気味でからだ全体にこわばった感覚がありました。眠りが浅く、食欲不振で気力もなく、カットが多かったです。

習った呼吸とヨガのポーズを家でもおさらいしながら、今では腹部が引き締まり腹筋がついてきて、からだがかたくなくなってきました。イライラすることが減り、食欲も戻り「何かやってみよう！」という気力が湧いてきています。

(ヨガ歴6ヵ月・30代・Mさん)

ベーシックコース

ヨガ、瞑想、呼吸法の基礎、中度のポーズを学び、心身の調子を整えていきます。

体験者の声

冷え性、胃痛、肩こり、関節痛、生理不順などいろいろな不調があり、整体や整骨院に通っていました。今はヨガで体質が改善されたと実感しています。

冷えや肩こり、関節痛がなくなり、整体に行かなくても平気になってきました。気持ちにゆとりがでて感情のコントロールができるようになり、衝突していた上司とも冷静に話せるので職場のストレスも減りました。

(ヨガ歴6ヵ月・20代・Sさん)

マタニティヨガ

妊娠中のお母さんとお腹の赤ちゃんがゆったり安心できるヨガを行います。

体験者の声

ヨガをしたあとは胎児の位置が上がり、お腹が軽く感じられます。毎回ヨガのあとの瞑想でリラックスし、全身の力が抜け、疲れがとれます。からだだけでなく心まで軽くなり、買い物や料理などの家事もラクにできます。

妊娠後期に入り体重は確実に増えているのに、妊娠中とは思えないくらい、階段のぼり降りや日常のことがスムーズにできています。

(妊娠8ヵ月目・30代・Kさん)

ヨガ&瞑想体験レッスンの流れ

※体験レッスンは予約制。
お電話にてお問い合わせください。



{2}

ヨガストレッチ

各人に合わせたヨガストレッチや体操を講師が指導。運動不足、肩こりや腰痛が気になる場合は、調整しながら少しずつからだを慣らしていきます。



{1}

コンディション チェック

動きやすい服装に着替えたあと、チェックシートに心身の健康状態を記入します。講師がチェックするだけではなく、自分自身の気づきにも。

{4}

リラックス

最後は「死人のポーズ」でリラックス。スタート時に比べ、全身の力が抜け、深く呼吸が入ってきます。からだの気持ちよくなるほぐれ、思わず眠ってしまうことも。起きたあとは視界がクリアになったように感じられます。



{3}

ヨガのポーズ



▶ ヨガアーサナ (ポーズ)

マンツーマンで講師が横について教えてくれるので、安心してからだの動きや感覚に集中できます。イラストは「ガスを取り去るポーズ」。胃腸の動きを活発にするポーズです。



▲ 瞑想のポーズ

一連のポーズの最後に、瞑想のポーズを行います。半眼、もしくは目を軽く閉じて両手で印を組み、数分間ゆっくり腹式呼吸をくり返します。



◀ 死人のポーズ

ポーズのはじめと最後には、必ず全身を緩める死人のポーズを。全身に新鮮な酸素と血液をめぐらせていきます。講師が腹式呼吸をしっかりと指導。

※体験者によって感じ方は異なります。

アストライアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



アストライア ヨガスクール

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001 TEL: 03-5570-5256
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口から徒歩 1 分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時 <http://www.ast-a.com>



潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微細な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内の出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。