

“わたし”と出会うヨガ

一言に「ヨガ」といっても、様々な取り組み方があります。アストライアヨガスクールでは、自分自身の内面と向き合うことに重点を置いてヨガを行っています。そのレッスンの特徴を、代表の佐多美佐先生におうかがいしました。

イラスト/ちよやあいみ 文/揚石圭子



ピュアなユーカリプタスの香りが漂う瞑想室は、まるで森林浴を思わせる心地よい空間。心安らく香りに包まれて、集中力や癒し効果も高まります。「もうひとつのわが家に帰ってきたような気持ちで、リラックスしてヨガしてほしいですね」(佐多先生)

テクノストレスを ヨガで解消

今という時代は、デジタル機器に囲まれ、テクノストレスに陥りやすい傾向にあります。会社に行けば、まずパソコンに電源を入れ、デスクが隣でも直接会話をすることなく、メールでやり取りするという話を耳にします。また、スマートフォンを片時も手放せない人もいます。デジタル機器を使うことで生活は便利になっていくはずなのに、心のゆとりは失われているようにも見えます。それは、知らぬ間に、使っているはずのデジタル機器に自分のほうが使われてしまっているからではないでしょうか。便利なツールをいかに使うかは本来、自分で判断

すべきものです。

そんなテクノストレスを解消するのにおすすめのものが、ヨガ・瞑想・呼吸法です。

ヨガアーサナ(ヨガのポーズ)とヨガ式呼吸法で、からだ全体をほぐすと血流がよくなります。瞑想が深まってくると心も穏やかになり、デジタル・デトックスすることができます。

続けていけば、自分の中にある癒しの力が引き出され、自己治癒力も高まります。気持ちの切り替えがうまくなり、判断力がアップし、デジタル機器に振り回されることも少なくなるでしょう。仕事のミスや人間関係が改善され、残業することも減るかもしれません。

呼吸法が 一番大切

アストライアのヨガは、呼吸法を大切にしています。現代人の多くは過剰なストレスの中で、呼吸も浅くなりがちです。ヨガを通して意識的に呼吸を行うことで、心ゆとりができ、癒しやデジタル・デトックスにつながります。

「ヨガ」と聞くと、からだがかたいことを気にする人もいますが、それは重要なことではありません。正しい呼吸法で無理なく自分のペースで続けられれば、靭帯や筋肉が伸び、次第にからだ

も柔らかくなっていきます。

体調や体力、ストレス度は、人それぞれです。そのためアストライアでは、マンツーマンを中心にヨガ指導をしています。まわりのペースに合わせたり、他人と比べたりせず、自分の心身を見つめることがヨガの目的でもあります。

ホリスティックに 自己探求を

ヨガの基本となる8段階のステップには道徳的実践のヤマ(禁戒)してはいけないこと、ニヤマ(勸戒)すべきことという日常にも役立つヨガの心得があり、その次に身体的実践のヨガアーサナ(ヨガのポーズ)があります。

身体を整えるための「ハタ・ヨガ」から、精神面を鍛える「ブリージャ・ヨガ」、さらに自己探求を深めるための「クンダリーニ・ヨガ」へと進むと、心の深い場所に眠っていた苦しみや悲しみが出てくることもあります。そうした精神的な体験から、心の解放をしたい方には「潜在心理分析コーチング」や「サブコンシャスヒーリング」などのコースもあります。

アストライアでは、自分自身の心とからだの健康と癒しを全体的にとらえたホリスティックなケアサポートをしています。

テクノストレスによって疲れ果ててしまった現代人にとって、ヨガはとてもよいストレス解消法です。「頭がすっきりして、仕事もスムーズに運ぶようになりますよ」(佐多先生)



ヨガをすると…

デジタル・デトックスができて頭がすっきり。
コミュニケーションもスムーズに



テクノストレスで、いつもイライラ



佐多美佐 (さた みさ)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

心をほぐし
本音を吐き出して

ここは、心を解きほぐす場所でもあります。

最初は皆さん、本音を出せないものですが、ヨガで心身がほぐれてくると、自然に本音が出せるようになります。ヨガのあとは日常の疲れがとれ、自分に対しての気づきも起こります。潜在的に心にあるものを吐き出すことは、本当の意味でのストレス解消につながり、自分を解明するうえで、とても大事なことです。

ヨガを続けると意識が変わり、感覚が研ぎ澄まされてきます。食事の摂り方や考え方にも変化が出てきます。それは、自分自身に目が向くようになった



「癒す力はあなたのの中に」

佐多美佐 / 著
現代書林 / 刊
1,300円+税

アストライアで行っているヨガをはじめ、潜在心理分析コーチング、サブコンシャスヒーリング、チャネリングなどについて、体験者の事例を用いて詳しく解説。「ストレスから解放されたい」、また「自分を見つめ直すためにはどうしたらいいか」と悩んだとき、答えを導き出すためのヒントがあります。

ということ、からだが欲する必要なもの、または不要なものが感覚的にわかるようになるのです。

他にも、最初は友人と一緒にヨガに来ていた人や、夫婦で通っていた人が、次第に別々の時間にヨガをするようになることがあります。それも自分のためのヨガや時間を大事にする意識の変化。より、お互いを尊重し、気を遣いすぎないよい関係になっていくようになります。

ヨガは、心とからだの結びつきを知り、そのバランスを整えていくもの。ぜひ、ヨガでデジタル・デトックスの時間をつくっていただきたいです。そして、自分の心身をすっきりさせて、人とのよりよいコミュニケーションにも役立てていただきたいと願っています。

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、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。