

ホリスティックな ヨガ&瞑想で 心身デトックス

アストライア ヨガスクールでは、ユーカリの香りが漂う瞑想室で、集中してヨガができます。鏡のない、開放的な空間でヨガと瞑想をすることで自分自身と向き合い、みつめなおす時間を持つこともできます。今回、そんなアストライアのヨガを体験してきました！

イラスト／ちよあいみ 構成・文／朝倉奈緒



「デトックス」というと、フィットネスで汗をたくさんかいたり、腸内環境を改善して便通を良くしたりと体の調子を整え、まず毒素を「出す」ということが浮かびます。もちろん、体内の毒素や老廃物を出すことも大切ですが、たまには「心のデトックス」に目を向けてみるのはいかがでしょう。アストライアでは、自分自身と向き合い、本当の自分を知るヨガを体験することができず。私は今まで何度か様々なヨガスクールの体験レッスンを受けたことがあります。人に合わせて行動するのが苦手で、先生についていけない。ポーズの手順が理解できなかったりと満足できず、続けることができませんでした。アストライアのヨガはマンツーマンで、腹式呼吸がきちんとできているか、ヨガのポーズや瞑想のときの目線から指の組み方まで、インストラクターの先生が細かく指導してくださいます。アストライアの瞑想室に鏡はありません。「体が硬くても、正しい呼吸法で真剣にポーズに取り組むことが何よりも大切。鏡を見ながら、きれいにポーズを決めることは本来のヨガではないのです」と佐多先生はおっしゃいます。頭ではなく、自分の感覚で覚え、自分の体の状態やバランスを把握していく。ヨガは自分自身と向き合う手段のひとつなのです。

体験レッスンが終わった後は、頭がスツキリし、心身共にほぐれた感じがしました。鏡で自分の顔を見ると血色が良く、なんだか表情まで穏やかになっていてビックリしました。普段どれだけ緊張していて、全身が凝り固まっていたかを実感しました。レッスンを重ねていくうちに集中力も高まり、やがて、自分の内面や潜在意識を感じとれるようになるそうです。中には幼い頃の記憶や忘れていたことがふと思い出されたり、抑えこんでいた感情がよみがえってくる人もいます。そうやって心の芯からデトックスできるのがアストライアのヨガの特徴です。また、悩みの原因を解明し、癒し解放するための「サブコンシャス・コーチング」や「サブコンシャス・チャネリング」などのプログラムが受けられる併設の「アストライアインスティテュート」で、より深く自己探求することもできます。

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。文化服装学院非常勤講師。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。

アストライアでヨガと瞑想を体験！

自分自身と出会うヨガ。始めから深く瞑想できる人はいません。
まずは体験レッスンを受けて、心身のリラックスを体感してみましょう。



1 カウンセリング

心身の健康アンケートを記入し、健康状態をチェック！それをもとに指導が始まります。自分の体調を話し、知ってもらうことで、気持ちがりラックスできました。



2 ストレッチ

まずはストレッチで体をほぐします。体が硬いので他の人がいると焦ってしまうのですが、マンツーマンなので自分のペースで行うことができました。

3 ヨガ

体験レッスンでは4つのポーズに挑戦します。もっと激しい運動かと思いましたが、腹式呼吸を意識しながら、指先まで意識して集中力を高めたり、体を弛緩させたりと、徐々に心も体もほぐれていきました。



4 瞑想

金剛の座法で5分間の瞑想。まだ雑念はありましたが、日常とは全く違う時間の流れを感じた5分間でした。



アストライアのヨガ

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。



体験レッスン

料金：2,000円＋税

- 体験レッスンは、女性対象・お一人様一回限り有効です。
- ご希望の際は、日時のご予約が必要です。(TEL：03-5770-5256)



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>

ヨガと瞑想で心身がほぐれ、さらに深くデトックスしたい人は…



サブコンシャス・コーチング

サブコンシャス・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。



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。



『癒す力はあなたの中に』

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、チャネリング、コーチング、ヒー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のか」と悩んだとき、答えを導き出すためのヒントがあります。