

新生活や新しい環境でも 私らしくいるために アストライア式 ヨガと瞑想を 実践してみよう！

春は職場でも社員の入退社や異動、また引越しなどで、人間関係や環境が変わりやすい季節。どのような状況においてもポジティブな気持ちを保つために、アストライアではヨガと瞑想をおすすめしています。実践することへのメリットを、佐多美佐先生にお話していただきました。

イラスト／ちよやあいみ 構成／朝倉奈緒

現代社会が抱える問題は山積みで、働き方改革などの取り組みが始まっているものの、実際に現場で働く人々のストレスは計り知れないものがあります。特にテクノロジーを引金とした原因不明のイライラ・もんもん、言い知れぬ不安感や倦怠感、心のわだかまりや慢性的な不調があるという人は少なからずいるでしょう。それらを解決し、心穏やかに自分らしく生きたいと誰もが考えていると思います。

健康への危険信号として、IT断食やスマ断の必要性は早くから話題になっていましたが、それが



体と心の不調に気がついていきますか？

アストライア ヨガと瞑想のメリット

Positive is Beauty

イライラが解消され、
心にゆとりが出てくる

心身の状態に気づき、
バランスがよくなる

血流がよくなり、
免疫力が高まる

ネガティブから
ポジティブ思考に変化する

物事を客観的に
見られるようになる

目にも耳にも入らないほど情報に振り回されているのが現状です。デジタル機器への依存で、自分を見失っていることにも気づかず、

気づいたときには体調不良になっているのです。
ストレスを感じたとき、どう発散していますか？周囲の人や友人に不満や愚痴をこぼせばスッキリした感覚になるかもしれませんが、同時に聞いてくれた相手へストレスをかけることになります。不調に気づいたときはどうでしょうか。すぐに病院へ行く人もいれば自己診断する人もいます。しかし、その場しのぎの対処で終わったり、都合よく解釈したり、かえって悪化する場合もあるかもしれません。そうなる前の予防を含め、働き方だけでなく健康も自己管理が問われます。自分の健康管理は人任せにはできないのです。

ヨガと瞑想で心身共にやわらかくほぐす



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。ヨガ指導者。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。



『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、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。

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。



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。



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。



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>

アストライアヨガスクールでは、肉体面はもとより精神面の健康にも目を向け、気づきや心の強さを養うヨガと瞑想を指導しています。ヨガをする目的は様々です。働き方やライフスタイルは一人ひとり違うので、自分のための時間調整をしやすいフリータイム制のマンツーマン指導を中心にしています。心身の健康やストレス度には個人差があります。体力がある比較的健康な人と、ストレス度が高く不調がある人では、同じヨガポーズでもそれぞれ効果がでやすいように、注意点などが違ってきます。体が硬いからヨガはできないという人もいますが、だからこそヨ



ガの無理のないやり方で体をほぐしていくと、頭も柔軟になり、心にゆとりが出てくるのです。昼は庭の緑、夜は夜景が望める広々とした癒しの空間で自己と向き合う時間は、心身の安らぎとともに自分への気づきや活力、仕事のアイデアを生むでしょう。

さらに自己変革・自己探求したい方は

併設するアストライアインスティテュートでは、悩みの相談やカウンセリング、自己変革と自己探求のコーチングやヒーリングなどで、心身の癒しと調和を促進するプログラムがあります。ヨガインストラクターは潜在心理カウンセラーでもあるので、ちょっとしたことで気軽に話ができ、目標支援や助言など親身なサポートがあります。アストライアは、自宅や職場から離れ、自分を見つめるための場であり、ホリスティックヘルスの実践の場でもあります。ヨガと瞑想は、きつとあなたの生活習慣の見直しや意識改革、心身の健康管理に役立つでしょう。

