

結風ニュースレター

Life is Yoga



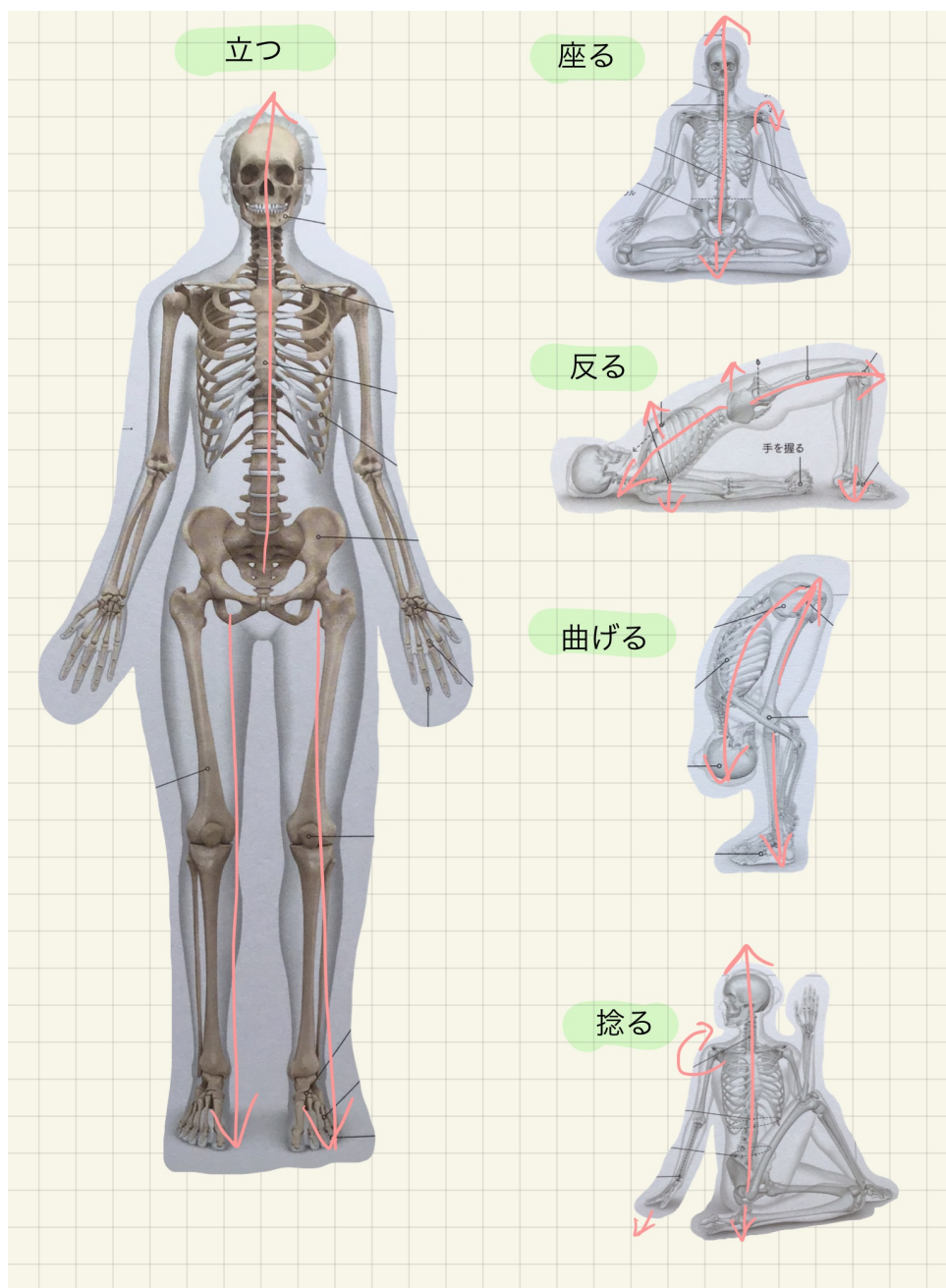
ただのストレッチではない、全身でエネルギーを感じるポーズの取り方

ヨガの魅力は、ポーズをとると「気持ちいい」こと

ヨガの概念で呼吸は、「気＝生命エネルギー」を巡らすといわれる。気というのは、血流、リンパ、神経、身体エネルギー、目に見えるものも目に見えないものも含めて体には気が流れる道がたくさんある。その中でヨガのポーズがストレッチと違うのは「気」の流れがいいかどうか。ストレッチは筋肉を伸ばすという意味がある。ヨガのポーズも同じようにストレッチしているが、筋肉や肉体を動かしているだけでなく、気の巡りやバランスを大切にしているからこそ、呼吸と心と体の「動き」として行う。体だけ動かすのはエクササイズ、心も加えていくのがヨガであり、呼吸も一緒に持つていくことで「気＝エネルギー」が動くからヨガは気持ちいい。

ポーズを取りながら、自分の体の中でどんな変化が起きているかをきちんと見るのが大切だ。ポーズの完成形がヨガではない。体が硬くても、自分に今に集中することがその人のヨガとなる。ポーズを取ることに集中すると呼吸を忘れてしまうので、動きは呼吸についてくるもの。ポーズの「形」を一生懸命練習するよりも気持ちのいいポーズをとることが、ヨガ深める第一歩。

ポーズを安定的に心地よく取るために、基本的な体の使い方を学ぼう！



気持ちのいいポーズのために、体の使い方を覚えよう。

アライメント（姿勢）が快適さの鍵。生まれ持った自分の体を正しく理解し、骨組みや骨格の状態を知ることにより体の内側の状態に集中しやすくなる。

安定性を実感するための中心軸は「背骨」。気持ちよく背骨を伸ばし中心軸をとる感覚がわかってくるとどんなポーズをしても安心感があり、長く保持しても疲れにくい「体の芯」が出来る。そして筋肉をどの方向に伸ばし、体の内部をどんな風に刺激するかで最大限に体の機能を発揮させよう。全身への意識の伝わり方が豊かになるはず。

3月20日～ハーブティーの販売開始

前回ご紹介したままでしたが、ハーブティーの販売は3月20日よりオンラインSHOPにて販売していきます。また月に1回程度、ハーブプロダクト点として結風をオープンいたしますので、試飲やヨガやアーユルヴェーダのこと、スタジオの雰囲気を知りたいなど遊びにいたしてください。

