2 NEW YOGA FOREFRONT

香港発

アメリカでも話題「マインドフルネス」を用いた

陰×陽の融合ヨガ

Yin-Yang YOGA

陰陽ヨガ

オンラインマガジンLIFESTYLE ASIAの「香港のベストヨガティーチャー 2014」でTOP5位にランクインするなど、アジアで最もホットなヨガインストラクターの一人、ジャネット・ラウ氏が提唱するスタイル。ヴィンヤサヨガをベースに、心身の状態やニーズにあわせて陰ヨガや禅の教えを取り入れた、バランスを整えるメソッドに定評がある。またヨガの動きに、アメリカで話題の『今』に全力を傾けて味わう「マインドフルネス」を用いるところも魅力。

力強さと柔らかさを同時に感じさせる存在感と、美しいポーズにファンも多いジャネット先生。とりわけ香港での人気は絶大。

feature 03

ヨガ×マインドフルネスの相乗効果

アメリカでも話題の『マインドフルネス(=今この瞬間に全力で意識を向ける)』を用いるのも特徴の一つ。「ポーズの練習だけでは充足感を得られず、マインドフルネスを取り入れて、初めて調和の取れた幸せな状態を見出した」と語るジャネット氏。陰と陽をつなげて、相乗効果を深める効果が期待できる。

feature 02

陰(静)と陽(動)のバランスを重視

陽的要素の強いヴィンヤサのプラクティスと陰的要素の強い陰ヨガのプラクティスが融合したメソッド。どちらか一方ではなく、「自分の心身が足りないものを補うようにバランスを決める」とし、心身の状態にあわせて、調合するように陰と陽を組み合わせてシークエンスを組み立てていく。

feature 01

ポーズのアラインメントを追求しない

アラインメントの正しさを追求せず、ポーズをとる中で自分にとって何が心地良く適切なのかを探りながら自由に動いていくというスタイル。陰ヨガの師ポール・グリリーから学び、「今、自分の体にとっていいことは、1時間後にはそうではないかもしれない」と悟ったと語る、ジャネット氏らしい考え方。

Q マインドフルネスを用いた「陰陽ヨガ」を提唱し始めたきっかけを教えてください？

A わたしの流派は、ヴィンヤサがもとになっています。ヴィンヤサヨガを長年続けた結果、自分の性格がきつくなっていることに気がつきました。その後、禅や陰ヨガを深く学び、陰という感覚も取り入れて練習を行う必要性を感じ、現在のスタイルを確立しました。

Q とくに、どんな人におすすめしたいですか？

A 自分の状態に責任を持ちたい人すべてに。責任というのは、健康管理など肉体的なことだけでなく、感情をコントロールして家族など周囲の人間関係を良好に保つ、といった深い意味です。年齢やヨガの経験は重要ではありません。

「禅、陰ヨガをヒントに辿り着いた人生に寄り添うメソッドです」

Q これまでに行ったクラスやWSでの生徒さんの反応で、印象的なことはありましたか？

A 死や老化を強く恐れている生徒さんがいましたが、マインドフルネスの実践によって考え方が変わり、老いに対する恐怖が薄れ、『今』を受け入れることができるように。気持ちが安定し、落ち着いた精神を保つ効果があると感じます。

Q 日本でどのような活動をしていきたいですか？ 日本での目標はありますか？

A あえて目標は設定していません（笑）。禅と瞑想の師であるテック・ナット・ハンが言うように「機が熟したときに機会は訪れる」と思っています。私が決めることではないので、必要とされたときに日本に呼ばれると思っています。

ジャネット・ラウ Lau Janet
香港在住中華系カナダ人。陰ヨガをポール・グリリーから、禅と瞑想をティック・ナット・ハンから学ぶ。執筆・チャリティ活動など活動は多岐にわたる。

MEDIA PICK UP

2014年、香港、中国、台湾で著書『Living with Yoga & Mindfulness』を刊行。またプレゼン動画「TED x 九龍」でマインドフルネスに関する講演を行うなど、アジアメディアからの注目も高い。

ACTIVITY & INFORMATION

日本でも開催 指導者コース

2015年10月に日本で初めて陰陽ヨガ指導者コースを開催。効果的なシークエンスのつくり方、呼吸やマインドフルネスなどを直接指導しました。

ヨガフェスタに毎年登場!

2009年から毎年ヨガフェスタ横浜に登場し、アジア最先端のヨガメソッドを日本に伝えているジャネット先生。今年のクラスも大盛況でした！

2016年春の来日が決定!

2016年4月27日から、東京で指導者コースの開催が決定。詳細は、ヨガワークスwww.yogaworks.co.jpでチェックしよう。

陰陽ヨガの行い方

こんな人は陰→陽の順番で

- 気力がない
- 疲れやすい
- 代謝を高めたい
- 体がだるい
- エネルギーを高めたい
- 冷えやすい

こんな人は陽→陰の順番で

- 集中力がない
- 睡眠不足
- 落ち着きがない
- リラックスしたい
- 頭の中がいつも忙しい
- のぼせやすい

深い伸びを感じる呼吸の 4 ステップ

1. ゆっくりとした自然呼吸をお腹で感じる
2. 心地良い伸びを感じるところに呼吸を送る
3. 違和感のあるところを探り呼吸を送る
4. 感覚やマインドの変化を感じていく

陰のシークエンス

Yin Sequence

集中力がない、頭の中に邪念が溢れているときには陰ヨガを。時間をたっぷりかけてホールドし、筋膜や靭帯、腱に働きかけ深くストレッチしていきます。心にも働きかけ、穏やかで落ち着いた精神を取り戻す効果が。

Advice!

「体の隅々に呼吸を送ります」

リラックスし、必要最低限の力で行いましょう。とくに、ストレッチしている間は、こわばりを感じる部位に呼吸を送るイメージで行うと、良い効果が得られます。

2 Suspension Bridge

サスペンションブリッジ

横たわり右足を前に立てる。体を支えている手、下の脚、骨盤を一直線上に。右膝を前に倒して、体側の伸びを感じていく。反対側も同様に。

2〜3 分キープ

ここをストレッチ！ 下側の体側

左手の位置は、心地良い位置に自由に調整。支えている手に痛みがあるときは、肘を床に下ろします。

1 Dragon

ドラゴン

右足を前に踏み出し、左足は膝をついた状態で後ろに伸ばす。体をまっすぐにキープしたまま、股関節まわり、前の脚の鼠蹊部と内腿の伸びを感じていく。反対も同様に。

前の股関節が動きにくかったり、圧迫を感じるときは、前の膝を楽な位置に動かしてみましょう。

2〜4分キープ

ここをストレッチ！ 後ろ脚の股関節

4 Cow Face

カウフェイス

膝を曲げて両足を床の上に。左足を右膝の下に入れて右腰の外側へ。右脚を左脚の上に交差させ、右膝を左膝の上に重ねる。そのままゆっくり前屈していく。反対側も同様に。

尾てい骨と胸をゆっくり引き離すイメージで息を吐いていくと、上の脚の鼠蹊部のストレッチが強まります。

2〜5 分キープ

ここをストレッチ！ 上脚の鼠蹊部

3 Half Butterfly

ハーフバタフライ

両脚を伸ばして座り、右膝を曲げて、かかとを鼠蹊部に引き寄せる。背中が自然なカーブになるようリラックスさせながら、前屈していく。反対側も同様に。

曲げた膝に圧迫感があるときは、足を鼠蹊部から離します。伸ばしたほうの脚に圧迫感があるときは、曲げても◎

2〜4分キープ

ここをストレッチ！ 背中全面

陽のフロウ

Yan Flow

心身に活力を与えたいときは陽ヨガを。オリジナルポーズを取り入れたフロウ。流れを覚えたら、少しずつテンポアップしていくと、よりエネルギーの高まりを感じられます。好きな音楽をかけながら行うのがおすすめ。

Advice!

「重力に任せるように動いて」

すべてのポーズは、呼吸から動きが始まります。アラインメントは重視せず、地球の重力に任せて、体が向かう方向に身をゆだねながら軽やかに動いていきましょう。

START!

1 Down Dog
ダウンドッグ

四つん這いになり、ダウンドッグ。頭を動かして首の緊張感をゆるめる。視線は脚に。この姿勢で5～10呼吸し、自分の今の状態を観察する。

吐

動きを止めず流れるように動きます

吸

2 Goddess Warrier
ゴッデス　ウォーリアー

左足を前に踏み込み、左手を上に伸ばす。このとき、後ろの脚はしっかりと床を押す。首と肩をゆるめて、胸の開きを感じる。

左肘を左膝の上に、右手は耳の横、もしくは天井へ伸ばす。視線は、首がラクに感じるところでキープ。

吐

スケート選手をイメージしたポーズも

3 Skater
スケーター

息を吸って体を起こし、左つま先を90度内側へ。吐く息で、重力に任せるように左手を前に、右手を後ろに引く。このとき、骨盤は膝より高い位置に。

吸 ▶ 吐

向きをかえて左右3セット行いましょう

吸

体の内側のエネルギーを感じながら

吐

4 High Lunge
ハイ　ランジ

曲げた右膝の方向へ体を向けて、足を腰幅に開いてバランスを整えたら、両手を上に伸ばす。このとき、後ろの足つま先でしっかりと床を押す。

吸

曲げた左脚を後ろに踏み込み、右手を上に伸ばしてゴッデスウォーリアーに。向きを変えて、繰り返し行う。

5 Tap-the-Knee
タップ・ザ・ニー

前足に体重を移動し、同時に両手を後ろに伸ばし、左膝を曲げる。軸足は少し曲げて、体を小さくして飛んでいるようなイメージで。