



メディテーション

瞑想のすすめ

スティープ・ジョブズやマドンナ、さらにトップアスリートなどが取り入れていることでも注目されたメディテーション。

ヨガの皆さんならレッスンなどで一度は体験されたことがあるでしょうか。メディテーションにはリラックス効果はもちろん、その他にも様々なメリットがあります。お家にいる時間が少し長くなった今、自分と向き合う時間を持つてみるのはいかがでしょうか？

PROPS

実践するだけで、心身ともに健康になれるメディテーション。しかし、いざ「瞑想をしよう」と思うと座り心地が気になって集中できない、雑念ばかりが浮かんでくる...ということはありませんか。心をからっぽにして「いま、ここ」に集中するためには、楽な姿勢をとることが何よりの基本。そんな姿勢のお手伝いをしてくれるプロップスがあることをご存じですか？

メディテーションビギナーにおすすめ

坐 メディテーションマット

座るだけで自然と座骨を立てて座れる、独自のデザイン。座骨が安定し、長時間楽な姿勢をキープできるので、ゆったりと瞑想が続けられます。また、広げればもちりとしたクッション性のあるヨガマットにも変身。

ジャパンメイドのヨガ用座布

ヨガザフ

硬すぎず適度に沈み、臀部をふんわり包み込む感触が心地いい。メディテーションのために調整されたヨガ用の座布は、長時間正しい姿勢をサポートしてくれます。有機の落ち綿をリサイクルし、国内の熟練の職人によって手作りされている一品。ころんとしたフォルムはお部屋のインテリアにも◎



B [YW-E455-C057]
ヨガザフ 5,600円(税抜)
サイズ:35cm×35cm×16cm
重量:1.0kg 素材:綿100% 生産国:日本

A [YW-A113-C100]
坐 メディテーション マット 5,900円(税抜)
サイズ:180cm×60cm×60mm
重量:950g 素材:TPE(熱可塑性エラストマー)・NR(天然ゴム) 生産国:台湾

How much meditation do you do?



POINT

そして最も大切なことは、自分の意識に集中できる静かで落ち着いた環境を整えること。テレビや携帯電話などの電源は切っておきましょう。また、嗅覚は脳に直接働きかけることができるため、心地よいと感じる香りを嗅ぐと身体の緊張がほぐれやすくなります。リラックスできる香りがあれば、アロマやお香を焚くのも◎

肌寒い時には

ヨガブランケット

まるでカシミアのようなしっとりとした肌触り。日本国内で開発・製造した柔らかな綿素材は、洗濯機で丸洗いが可能。コットンは吸湿と保湿に優れた素材といわれるように、夏に涼しく、冬に温かいのが特徴。折りたたんで座位の補助として使っても。



TRY

落ち着ける空間に体をおいたら、ぼーっとすることから始めてみましょう。雑念が浮かんできたら深く考えず、流してしまおう。色々考えてしまうときは、自分の呼吸に意識を向けてみましょう。毎日少しずつでも行っていくと、思考がクリアになり、気持ちが落ち着いていきます。日々のイライラやモヤモヤが少しずつ消えていくかもしれません。

まずは寝る前に5分など、無理のない範囲で日課として取り入れてみませんか？



C [YW-E456-C027]
ヨガブランケット
8,800円(税抜)
サイズ:120cm×180cm
重量:1,000g
素材:よこ糸(毛布部分):綿100%
たて糸:ポリエステル100%
生産国:日本

新型コロナの
逆境をバネに!

ONLINE LESSON を開始されたお取扱店様を紹介いたします!

SHIZEN Yoga Studio



東京・吉祥寺にあるヨガスタジオ「健康維持目的からインストラクターを目指す方など様々な年代、レベルに合わせた多彩なクラスをご用意。ライブ配信のオンラインクラスは少人数制で、スタジオより近いフレンドリーな雰囲気の中で楽しめます。新規受付もスタートしました!」



<https://shizenyoga.com/j/> <https://www.facebook.com/shizenyogastudio/>

FIRSTSHIP



国内でも数少ない全米ヨガアライアンス認定スクール「RYT200、RYT500、RCYT、RPYT 全ての資格が一貫して取得可能。ヨガを楽しみたい、深めたい方にも、オンラインでのレッスンやトレーニングもスタートし、スタジオに通わず受講いただけます!」



<https://www.firstship.net> @firstshipyoga

re-light



青森県弘前市の会員制ヨガスタジオ「会員様はスタジオとオンラインどちらの受講も可能です。スタジオ受講者様との同時生配信にて行うレッスンは、ライブ感がありながらも丁寧なレッスンで皆様をサポートして参ります。」



<https://re-light.yoga> <https://www.facebook.com/relightyoga/>

Color"ire



体温のあるオンラインスタジオ「家族みんなの笑顔を守る!」をコンセプトに、8名の愛情と知識に溢れた講師陣が、バラエティ豊かな30分レッスンをお届け中! キッズ参加OKクラスも、毎日開催。体験も初月謝も0円! 必要な方の元へ、どうぞ届きますようにお家時間をより快適に心地よい時間を一緒に過ごしましょう。」



<https://www.colorire.com/> @colorire2020

ヨガワークスは、これからもヨガを愛する皆様のご活躍を応援いたします

PICK UP ITEM

心踊る♪NEWプリントマット
ヨガマットモリ

2020年3月。春の訪れとともに発売された「YOGAMAT MORI」は、ジメジメした梅雨の時期の落ち込んだ気分も元気にしてくれる、小さな生き物や花々がマットの上で踊る植物柄マット。カラーもふんわりかわいいう3色がラインアップ。外ヨガができないときでも、家の中でこのマットを広げればそこはもう森の中。人とは少し違うマットを持ちたいという方や、キッズヨガにもおすすめ一枚!



YOGA MAT MORI 3.5mm

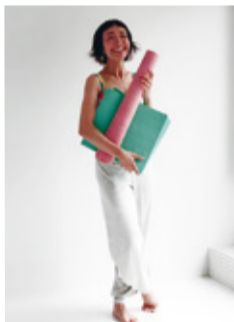
【YW-A119-C(色番号)】 ¥4,000(税抜)

サイズ 縦173cm×横61cm×厚み3.5mm
重さ 1kg
素材 PVC(ポリ塩化ビニル)
巻き直径 10cm
生産国 台湾

PRESS INFORMATION

人気ヨガ雑誌Yogini連載第6回・
弊社代表インタビュー最終回!!
ヨガワークスが目指す『未来』とは

Yogini VOL.76 P118-119ヨ
ガワークス連載最終回(全6
回)!『ライフスタイルにヨガ
を取り入れる人々を増やす
ことで、誰もが生きやすい
社会にしていきたい』という熱
い思いをお届けします。ヨガ
マットモリ・トラベラーライト
新色など新商品も掲載多数♪



P118-P119▶ヨガワークス連載・最終回

【掲載商品】
NEW・YOGA MAT MORI
・TRAVELLER LIGHT

P63▶ヨガブランドカタログ紹介

【掲載商品】
NEW・YOGA MAT MORI
・ZA MEDITATION MAT

MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

Self Controll Yoga

気さくでアットホーム!楽しく気軽にヨガレッスン

今月のお取扱店様

セルフコントロールヨガ代表 石崎 淳子先生

スタジオオーナー兼代表講師。1979年書店で買った一冊の本がヨガとの出会い。自宅のリビングで近所の友人に、娘に母乳をあげながらレッスンをスタート。ヨガに対する情熱と熱心な指導が口コミとなり、瞬く間に人気講師に。30歳の時自身のスタジオをオープン。教室名「セルフコントロール・ヨーガ」には「自分の感情をコントロールして真実と繋がる!」ヨーガという思いが込められている。スタジオオープンから30年、ヨガに対する情熱は多くの人々を幸せに導いている。

横浜で30年も続く老舗のヨガスタジオ「セルフコントロール・ヨーガ」。スタジオは横浜・横須賀に14箇所あり、生徒数は現在260名。スタジオの他にも会場を借り「週に28本」レッスンが行われています。地域に根差したTシャツとスエットで参加できる「本格的なのに、敷居の低い気軽なヨガ教室」をコンセプトに、「難しいヨガ哲学を、超簡単に楽しく学ぶ。生きる喜び、人生の目的・気付き、喜びを共有し合う場」として提供しています。笑いあり、沈黙の瞑想ありのレッスンで「喜んでいただけ、生徒さんの心から美しさが溢れ出てくるのを見るにつれ、とても嬉しい」と語ってくださいました。長く続けてくださる生徒さんが多いのも特徴です!

ヨーガを身近に
生活の一部として
前向きな人生を

一緒にヨガを
楽しみましょう♪

Online lesson



コロナの影響で、オンラインレッスン開始! ヨガ哲学も深く学べるのに、お手軽でお得と大好評♪



「他メーカーもいくつか試しましたが、この3.5ミリが一番軽く丈夫で程よいグリップで、大好きです!!」と語ってくださいました。通感とは思えない、明るさとお美しさ。スタジオを愛し通い続けて下さる生徒さんがたくさんいらっしゃる理由がよくわかります。



生体電位測定とパラナシのアシエイトヘイブの測定で観望した瞑想、ツッパラブをマットの代わりにも、忘れて帰ってきただけは楽しい思い出。



Retreat in India



教室では99%の生徒さん(約100名)のワークスの3.5ミリヨガマットを使用!

スタジオメモ Self Controll Yoga



月謝制で継続しやすく、横浜市内にある複数の教室間や別の時間帯での振替受講可能! お子様連れでのレッスン受講や男性の受講も大歓迎です。健康維持や美容にお役立てください!

http://cc-fyoga.com 神奈川県横浜市港南区港南2-4-11

笑顔の魔法

Smile
笑いヨガ

1995年にインドの医師マダン・カタリア氏によって考案された笑いヨガ(ラフターヨガ)。皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか? ヨガの呼吸と笑いを組み合わせた誰でもできる健康法です。笑うことは健康に良い、とよく聞きますが、近年医学的にも認められています。

Natural Life
魔女のレシピ

おうちで作れるシミ対策!
「アーラキーのパック」

梅雨が明ければよいよ暑い夏、日差したっぷりの季節がやってきますね。今回は自宅で簡単に作れる日焼け後のシミ対策「アーラキーのパック」をご紹介します。

【アーラキーとは?】
アーユルヴェーダの三大果実(アーラキー・ハーリーターキー・ビヘターキー)のひとつで、別名アムラとも呼ばれます。熱に強い鉄分、ポリフェノールなどのミネラルや天然のビタミンCがとても豊富な、まさに若返りのハーブです。

【笑うと...】

- ・ガンやウイルスを殺す働きをするナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力UP
- ・副交感神経の働きが活発になりリラックスした状態になる
- ・幸せホルモンといわれる、エンドルフィンが増加し、やる気やプラス思考が高まる

面白いことを考えて笑うのではなく、何も考えずエクササイズとして笑う。それだけでも脳は笑っていると勘違いし、体に良い効果があるそうです! なんだか恥ずかしい...という方は動画や本を見て笑うことから始めてみるといいかもしれませんね。

【材料】

- 粉末状のハーブ(アーラキー): 小さじ1
- 無糖のプレーンヨーグルト: 小さじ2

【作り方&使い方】

ペーストにして、洗顔後のお顔に塗るだけ。ヨーグルトがない場合は、お水やぬるま湯でペーストにしても大丈夫です。乾いてしまうと逆に乾燥してしまうので、スチームを当てたり、湯船に浸かりながらのご自愛タイムがお勧めです。お時間がなければ、乾きそうになったらとこで洗い流しても。それだけでもしっかり感と美白効果を実感できます。



是非これからの日焼けシーズンに、今から取り入れてみてください。

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ yogamat.jp



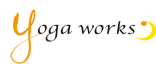
ヨガプレス #147 2020年6月号

2020年6月15日発行

企画・編集 有限会社ヨガワークス

〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-15 東銀2ビル2F

Tel:03-3544-1886 Fax:03-3544-1884



ブランドサイト yogaworks.co.jp

ビジネスサイト yogamat.jp

配信停止をご希望の方は、取扱店登録名、ご担当者様名、お電話番号を明記の上、下記メールアドレス宛にご連絡ください。mail:sales@yogaworks.jp / 表示価格は全て税抜きです。実際の商品と写真が異なる場合があります。サービスの展開期間は予告なく変更される場合があります。本フリーペーパーの掲載写真・文章・イラストの無断転載を禁じます。すべての著作権は有限会社ヨガワークスに帰属します。©YOGA WORKS co., Ltd. All rights reserved.

Follow us!

@yogaworkscojp



＝ 編集部のおつぶやき ＝

梅雨が近づき気分もなんだかジメジメしがちな6月。汗をかきやすい私は、汗をかくことでグリップ力が高まるトロピカシリーズがお気に入りです! 色もカラフルで気分だけは南の島...夏が待ち遠しい!

