



vol.154

新年スペシャルインタビュー vol.1 | 2008年からヨガフェスタ/ご出場のスペシャリスト/中島正明先生

今年も… 瞑想でなりたい自分になる!

慌ただしい日々、ストレスがたまる生活。

今年こそは勢いよく流れる時間の流れを止め、静寂を味わう時間を設けよう。

そうすることで、あなたに新しい大きな変化がおとずれることでしょう。

文=ヨガワークス/栢原陽子



MASAKI NAKAJIMA

中島正明

ヨガと瞑想を「科学的な最高峰の人間開発ツール」と位置づけ、様々なヨガスタイルを自由に取り入れ、また、様々な学問的・科学的アプローチによって確実に結果の出るメソッド提供、楽しく笑いの絶えない場づくりが好評を博している。
現在は、ヨガ講師の養成を中心に、ほぼ毎日ヨガと瞑想を教えると共に、各方面の学びによって体験を深め、ヨガと瞑想を深める自己研鑽の日々を過ごしている。

- ・株式会社ユニバーサルライフ 代表取締役社長
- ・ヨガ・瞑想実践家
- ・全米ヨガアライアンス公認熟達500時間ヨガ講師 (E-RYT500)
- ・全米ヨガアライアンス公認継続学習プログラム提供講師 (YACEP)



瞑想について更に深く知りたい方にオススメ!
中島先生の著書
「脳が目覚める瞑想」で、
願った未来がやってくる
(サンマーク出版)

中島先生の活動や著書
ヨガクラスについては
こちらから▶▶▶



<https://masa-yoga.com/about/>

瞑想の心得

あらゆる情報にまみれた現代人にとって、自分が自分らしく生きていくという事はとても難しいこと。起こっていきあらゆる出来事に怒りや悲しみなどの感情に振り回されずにより人間らしく、自分らしくいられるためには「静かな時間を設ける」ことが必要です。どんな場面でも冷静な自分でいられるよう、瞑想の時間をとっていきましょう。

瞑想にかかせない
ぼくの相棒はこれ



【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

愛用歴7年。ほぼ毎日瞑想のクラスで使っています。程よい高さで腸脛靭帯への負担が少なく快適に使えるのが魅力。今や瞑想に不可欠な存在です。

ヨガザフの詳細は
こちらから▶▶▶

『yogini ヨガザフ特集』



http://www.yogamat.jp/client_info/YOGAWORKS/infoimage/yogini_yw7.pdf

願いが叶う瞑想ってなんですか?

脳は「現実」にとどまろうとする機能を持ち合わせています。それは脳の中にある「ホメオスタシス」の機能です。過去の経験や情報に基づいて計算(シミュレーション)したものが今のこの「現実」です。

瞑想しリラックスしている状態にあると、変性意識(現実の空間とは別の情報空間に臨場感を持っている状態)に入ります。こうなると、潜在意識へのアプローチが容易になるので、これまでの自分がこうだと思込んでいる考えや概念の書き換えがダイレクトに行えるようになります。この働きにより、今までは自分の「思考の癖」がありストレスが溜まっていたのであれば、その「思考の癖」自体を変えたり取り除いたりできます。自分自身が変わることで、これまで感じていたストレスが減ります。自分自身をまずリセットし、本質的な自分に立ち返ります。そこから次は「本当の自分が描く夢」を叶えるために必要な情報空間との繋がりを強化して、これまで自分の脳が「現実」だと認識しているものを変化させていくのです。

瞑想で心のブレーキを外し、自分自身をリセットし、そして自分の脳を「幸せな脳」に書き換える。情報空間を書き換えることで面白いように自分のなりたい自分、感じたい未来がやってきます。

新年スペシャルインタビュー vol.2 | 2006年からヨガフェスタ/ご出場のスペシャリスト/マック久美子先生

瞑想って どんな種類が あるの?

今や海外のIT企業を中心にビジネスの場でも取り入れられるようになった瞑想やマインドフルネス。どんな種類があるの?何が違うの?と気になりますよね。

2021年現在、世界でおこなわれている瞑想の種類は500種類以上ともいわれています。古来から伝わるものや現代の人向けに改良されたものまで様々な種類があり、以下のような違いがあります。

姿勢や動き

座って目を閉じる方法、半目でおこなう方法、歩きながら身体を意識する方法、食事を一つ一つ観察しながらとる方法

意識の向け方

呼吸に集中する方法、身体や感覚を観察する方法
ほかにも願いを叶えるサンカルパ瞑想、チャクラのバランスをとるチャクラ瞑想などもヨガでは人気の瞑想です。

種類は多いですが、大切なのは手法や違いにこだわることより、できる手法で10分でも良いので毎日続けること。マイアミ大学の『Umindfulness』では、毎日12分の瞑想でストレスと怒りのコントロールに役立ったとの研究結果が発表されています。

変化の多いこの時代を上手に生き抜くために、自分と向き合い仲良くなる瞑想の習慣化をおすすめします。



瞑想をずっと
続けています

KUMIKO MACK

マック久美子

Q.瞑想を始めたきっかけは?

何十年も前のことですが、椎間板ヘルニアになり動けなくなったとき、師匠のアラン・フィンガーに毎日の瞑想を宿題に出されたのがきっかけです。ヘルニアを直すストレッチを教えて欲しかったのですが、そこから瞑想の大切さを学び出しました。

Q.日常の瞑想はどのタイミングで?

日本とニューヨークを行き来しているためいつも時差との戦いがあります。夕方の落ち着いた時間に瞑想をしていましたが、エネルギーの補充はできるものの心身のエネルギーが落ちていくのを感じ、11月からは朝起きてすぐに瞑想をしています。早朝の瞑想に変えてからは調子が良いです。

先生の瞑想クラスをうけるには?

be yoga japan

〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿1-5-2こうづビル401
TEL:03-6277-0177(月~金)
FAX:03-3442-4525



<http://www.beyogajapan.com/>

Q.瞑想を続ける理由は?

瞑想をすると、日常的に自分が思考にコントロールされ、それにより心も体もいかに疲れているかがわかります。1日1回少し座るだけでもリチャージでき、頭もクリアになり自分のすべきことが決まやすくなるからです。

Q.新年におすすめといわれる『サンカルパ瞑想』について教えてください

サンカルパ瞑想は自分に必要な心身の状態を見出して、それを心と体に埋め込んでいく瞑想です。いつおこなっても良いのですが、年のはじめは多くの人が新年の祈願を持っていらっしゃるのにおすすめです。準備の必要はなく、無心でただマントラとヤントラを使って瞑想をしてください。

科学的にも様々な効果を実証されている『瞑想』。続けることで見えてくる新しい感覚。

新年の新習慣として瞑想を日常に取り入れ、今年こそなりたい自分と心身の安らぎを手に入れましょう。

SERIALIZATION

【連載：ヨガスタジオのこれから】
オンラインヨガで選ばれる
スタジオってどんなところ？

2020年は新型コロナウイルスの影響でヨガを仕事にされている方々には大きな変化が求められた年でした。ヨガレッスンをオンライン化したスタジオも多かったですね。オンライン化により、生徒さんは遠方の先生のレッスンを気軽に受けられるようになりました。一方、レッスン提供者にとっては日本全国のスタジオや先生がライバルとなり、選ばれるための戦略＝ブランディングがより必要になりました。「ブランディングって何？」と思った方もいるかもしれません

INFORMATION

新商品が出来るまで!!
いよいよ3月発売の新商品、
開発の裏側をちょこっと公開します

毎年3月の新商品リリースに向け、流行色・実績・需要・トレンドなど、さまざまな切り口から商品の開発をしています。構想から発売までの期間は商品によりますが、だいたい半年ほどかかります。中にはなかなか実現が難しく、1年を超えるものも！未来にヒットする商品を考えることは、難しくも非常にやりがいがあり面白い作業です。開発担当は、価格や工場決定、生産数、材料の確保…ネーミング・カラー決定など毎回試行錯誤を繰り返しています。時には『あっという閃きの元』自由な発想で商品が

ね。ブランディングとは「顧客とのコミュニケーションを通じて商品価値を高める活動」です。お客様に選ばれることを目的にした戦略で、オンラインヨガでは専門性を高める方法が有益です。

オンラインレッスンが急激に増えた今は、生徒さんにとってどのスタジオ、先生を選んだらいいかわからない状況です。これまでは「通える場所」という制約条件がありました。もしオンライン化してから集客に苦戦し始めたとなると、厳しいようですが、それはあなたのスタジオがブランディングされていないからかもしれません。

たとえば「さまざまな種類のヨガレッスンを開催中。誰でも来てください」よりも「30代女性の悩みに特化したスタジオ」とした方がターゲットが明確になり、生徒さんは選びやすくなります。ほかにも「早朝15分の瞑想ヨガ」や「夜の仕事をしている方向けのヨガ」など内容や目的、時間を限定して開催しているヨガスタジオもあります。どちらもテーマが明確でわかりやすいからこそ「私の悩みを解決してくれそう」と

生まれることもあります。お客様に気に入っていただけるかどうかはもちろんのこと、自信を持ってお勧めできる品質か？自分も欲しいかどうか？を軸に開発を進めています。

商品決定後は、カメラマンさんへの撮影手配や商品の特徴を伝える説明文の作成・WEB制作や誌面のビジュアル作りなどまだまだやる事が盛り沢山！

たくさんの思いと時間・国籍を超えて作業に関わる方々の協力を経て、ようやく皆様へお披露目することができます。HPやInstagram・Facebookなど新色発売の告知を行う際は、毎回とても緊張しますが、同時にようやく発売まで漕ぎ着けた安堵感でいっぱいになります。

今年はヨガブランドの顔でもある『NEWヨガマット』が複数発売になります。ヨガ講師の方々にアンケートにご協力いただき、使い心地もお墨付きのマット達。今から発表が楽しみでなりません！

皆様のヨガライフのお供に、これからもヨガワークがありますように…

関心を引くことができ、結果的に集客につながるのです。では、専門性を高めるにはどうすれば良いでしょうか？自分が他の人より詳しい分野や、興味のある分野に特化する方もひとつです。

ほかにもヨガの先生を目指した理由も専門性を見つけるヒントになります。ヨガを通してあなたの心身にプラスの変化があり「ヨガのこの魅力を伝えたい」と思って先生になった方であれば、過去の自分の悩みにフォーカスすることで同じ悩みを持つ生徒さんに役立つレッスンを提供できます。

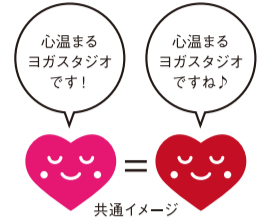
何かに特化することを最初は怖いと感じるかもしれませんが、「どんなヨガでもできます」よりも、専門性の高いヨガの方が実は選ばれやすいのです。そして、専門性を高めた方が専門家としてのブランディングにつながり、高い価格帯でも選ばれるようになります。

これからの集客の鍵は「〇〇を解決するヨガといえばあのスタジオ」と、専門性から連想してもらえるようブランディングしていくことと覚えておいてください。

どんなイメージを持ってほしい？

どんな価値を提供したい？

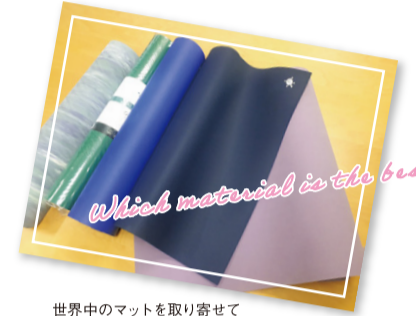
Branding



文＝栢原陽子



指定した色通りに仕上がっているかカラーチップと見比べます。



世界中のマットを取り寄せて色や素材、サイズをチェック。より良い物づくりへの探求心が尽きることがありません。



何色が好まれるか…流行色をチェックしたりマットとの相性などを考慮し新色を決定します。

3月発売の新しいヨガマットは、たくさんのヨガ講師の方々にご協力をいただき発売が決定いたしました！この場を借りて御礼申し上げます。

ヨガワークスはこれからも皆様のヨガライフの充実とヨガクラスの価値向上に役立つようなアイテムを開発してまいります。

YOGA WORKS FAMILY

YOGA WORKS FAMILYとは？
ヨガワークスにゆかりがあり、ヨガワークスをこよなく愛するインストラクターを紹介するコーナーです！

Aki Wong



ヨガフェスタ横浜2019【トライアルクラスインストラクター】イギリスと台湾の香港で生まれ育つ。中学はテニスコートで、成人期にはムエタイキックボクシングとランニングに夢中になる。そんな中、腿の腰痛になり、体を治すためにヨガに出会う。体だけではなく心や物の見方も変わり、内面も綺麗になると実感。ヨガフェスタ横浜2019 トライアルクラス担当後は、オンラインヨガプラットフォームのSOELUトップ20講師になるなど、活躍の幅をより一層広げている。
【資格】
●RYT200 RAD Yoga TTC ●16hrs Yoga Wheel TTC
●20hrs Fascial Stretch TTC
●RYT200 Hatha Yoga TTC

「Connect with Yourself - Body, Mind, Heart～自分とつながる～」をコンセプトにオンラインヨガやカフェヨガで活躍中のAkiさん。『定期的な強化研修でスキルを磨き、さらにクオリティが高く、新鮮なレッスン内容を提供する事を心掛けています。』という言葉通りInstagramには、安定感抜群なポーズがざらに！『観察>分析>受け入れ>心が楽になる』というプロセスで、強い精神力や心のバランスを身につける方法を広げていきたい！という思いを胸に、『皆さんが心身共にハッピーになるお手伝いのできるヨガ講師』として生き、更に多くの人と繋がっていききたい…益々活躍の場を広げるAkiさんの今後のご活躍から目が離せません！



美しいポーズは日々の努力の賜物。
Training every day

愛情あふれる人柄で、たくさんの生徒さんに慕われるAkiさん。丁寧で分かりやすい指導も人気の秘訣。



Online Lessons

画面の向こう側から溢れ出る、元気いっぱいの笑顔！週15本のオンラインレッスンは大人気。



自分自身と向き合う
プラクティスにも
使い心地のいい
ヨガワークスのマットを

Yogamat Polka 3.5mm ※こちらの商品も完売いたしました

【トライアルクラス】
All Rounded Sun Energy Flow
汗で心身をすっきりさせる
太陽エネルギーフロー
参加者の皆様との記念撮影。



YogaFest Yokohama 2019

Family memo

「生活に大きな変化があっても、幸せになる為に、自分自身と向き合う事が大切です。ぜひ私のレッスンに遊びに来てください。」とおっしゃるAkiさん。素敵な笑顔とヨガポーズが満載のInstagramはこちらから！レッスンスケジュールやワークショップの情報も是非チェックしてくださいね。

Instagram



@yogiakiwong

Natural Life 魔女のレシピ

ハーブの効能が期待できる
ハーブコーディアル

使い方がとても幅広い「ハーブコーディアル」。飲み物として利用する場合は、作ったコーディアルを好みで5～7倍に希釈して使います。水や炭酸水で割ったり、お湯で割ると体を温めてくれるスペシャルドリンクが作れます。ハーブティーに混ぜると甘みと風味が加わりとても美味しくなります。シロップとしてヨーグルトに混ぜたり、ドレッシングやソースの材料にも使える優れものなのです。

【材 料】 約200ml分

■水 400ml

■ドライハーブ 約50g

今回は、カモミール、エルダーフラワー、ペパーミント

■てんさい糖 200g

(はちみつ、グラニュー糖などもOK)

■レモン果汁 2個分

(クエン酸大さじ2と代用可)

【作り方】

1. 水を小さめの鍋で沸騰させ、沸騰したらお好みのドライハーブを全部投入します。
2. おおよそ3分程度煮出します。その後、5分程度蓋をして蒸らします。普通のハーブティーとして飲むわけではないのでかなり濃く煮出す感じになります。
3. 目の細かい茶漉しや、ペーパーなどでハーブを濾して別の鍋に移します。
4. てんさい糖を濾した液に入れて混ぜて全部溶かします。
5. 溶けたらレモン果汁を搾って全部投入します。(腐敗防止)
6. 冷めたら、漏斗などを使って保存容器に入れます。密閉できるガラス瓶を使用しましょう。
7. 出来上がったコーディアルは冷蔵庫などで保管してください。おおよそ1週間くらい持ちます。

ピーナッツ商品再入荷について

ピーナッツコラボ商品ですが、好評につき現在在庫切れとなっております。

ご不便をおかけして大変申し訳ございません。

次回の入荷予定は下記のとおりです。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

※恐れ入りますが、ご予約は承りかねます。

2021年2月予定

※詳しい入荷状況につきましては、恐れ入りますがyogamat.jpをご確認ください。

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ yogamat.jp



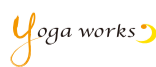
ヨガプレス #154 2021年1月号

2021年1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・文庫・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＝

新年明けましておめでとうございます！ますます軽やかに・自由に楽しく過ごしてまいりましょう。2月はピーナッツ商品の再入荷、3月はいよいよ新色や新商品も登場いたします！本年も皆様のヨガのお供に、ヨガワークスをどうぞよろしくお願ひいたします。

