



# 楽しく続けて、体を整える ヘルシー&ハッピー フィットネス

ドイツ出身のターニャさんがアロマヨガを教え始めたのは、3年前。自分の好きなアロマテラピーとヨガをミックスさせた「どうなるだろう」と考えた。現在は、モデル業を続けながら、週1回、ソーホーにある「センターポイント・ヨガスタジオ」でアロマヨガのクラスを受け持っている。



## 大人気のクラスを体験

ドイツ出身のターニャさんがアロマヨガを教え始めたのは、3年前。自分の好きなアロマテラピーとヨガをミックスさせた「どうなるだろう」と考えた。現在は、モデル業を続けながら、週1回、ソーホーにある「センターポイント・ヨガスタジオ」でアロマヨガのクラスを受け持っている。

丹田(へその下の下腹部)、胃の部分、胸、肩、頭の頂点に、それぞれオイルを塗る。この時ターニャさんが各チャクラの色や意味を説明するので、オイルを付けながら、各チャクラの色を想像する。色をイメージすると、チャクラが開きやすくなるのだという。

トレスから癒されるような気分になる。ターニャさんの柔らかい声も、やすらぎを与える。この日のテーマは「第2チャクラの活性化」。オイルをひと通り塗ったら、オレンジ色をイメージしながら、丹田を手のひらで回すようにさすったり、座ったまま手を袖にして上体で大きい円を描く動きなどをする。

## 心と体を統一するヨガ

ヨガは、心と体を統合させる方法として、インドから始まった。調身法(ストレッチ)、調息法(呼吸法)、調心法(瞑想)によって、内体と精神のバランスを整える。身体的には、肩こり、疲れ、身体のゆがみの解消、血液循環の活性化、内臓機能の正常化が期待できる。精神的には、リラクゼーション効果があり、ストレスの多い普段の生活から解放してくれる。



### 呼吸法やポーズなどの違いにより、アシュタンガ・ヨガ、ハタ・ヨガ、ビンヤサ・ヨガ、クワンダリーニ・ヨガなど、多くの流派がある。

## アロマ・ヨガとは?

アロマオイルの効果で心をリラックスさせながらヨガを行うのが、アロマ・ヨガ。なかでもターニャさんが開発した手法は、クワンダリーニとビンヤサ・ヨガの方法を取り入れながら、チャクラの活性化に注目した新しいタイプのヨガだ。



ターニャさんがこのヨガで使うのは、各チャクラに合わせて彼女自身が調合した7つのアロマオイル。花の香りを基調としたオイルは、オーガニックの素材を使用。第2チャクラはオレンジ、第3チャクラはシトラスやレモングラス、第4チャクラはバラやラベンダーなど、それぞれに合った香りでチャクラに働きかけ、活性化を助ける。

## チャクラとは?

チャクラとは、サンスクリット語で「車輪」の意。人間の生命エネルギーの中枢と考えられている。人間には7つのチャクラがあり、脊髄に沿って存在する。第1チャクラは尾骨、第2チャクラは下腹部(丹田)、第3チャクラはへその上、第4チャクラは胸、第5チャクラは喉、第6チャクラは眉間(第3の目)、第7チャクラは頭頂部。これらのチャクラは、エネルギーを取り込み役割を果たすが、7つのチャクラを開いて活性化し、ひとつのチャクラから次

その後、ヨガのポーズに移り、7つのチャクラすべてを活性化させる。1時間15分のクラスは、ターニャさんが生徒に施すマツナージを終了。ヨガのポーズで血液循環が良くなり、全身がすっきりするだけでなく、頭の中も爽快。今週もポジティブに送るう、という気分がよくなる。

# スローなヨガで心と体をリラックス

## 自宅で簡単ヨガ!

ターニャさんに、毎日簡単にできる基本的なヨガの動きを覚えてもらった。



Tanja Bochnig(ターニャ・ボシェング)

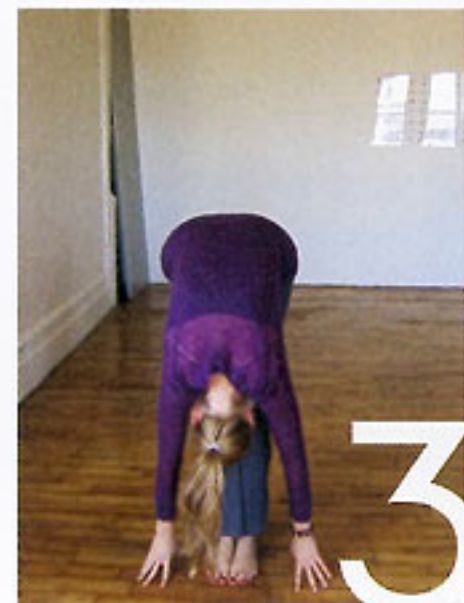
ヨガ講師、アロマテラピーの専門家でもあり、独自のライン「エイプリル・アロマテラクス」を立ち上げている。アロマ・ヨガのクラスは、毎週火曜日午後5時30分から6時45分まで(変更の場合もあるので要確認)。プライベートレッスンも受付中。  
<http://www.praparomatics.com/>



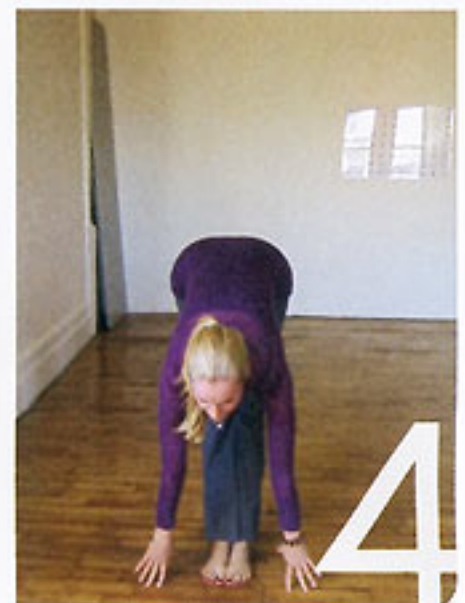
1. 息を吐きながら、両手を脚の前で合わせて合掌のポーズ。



2. 息を吸い、両手を合わせたまま、腕を上げる。



3. 息を吐きながら、両腕を左右に広げてから下ろし、前屈して両手を足の横に揃えるように床に付ける(手のひらがつかない場合は、膝を軽く曲げる)。



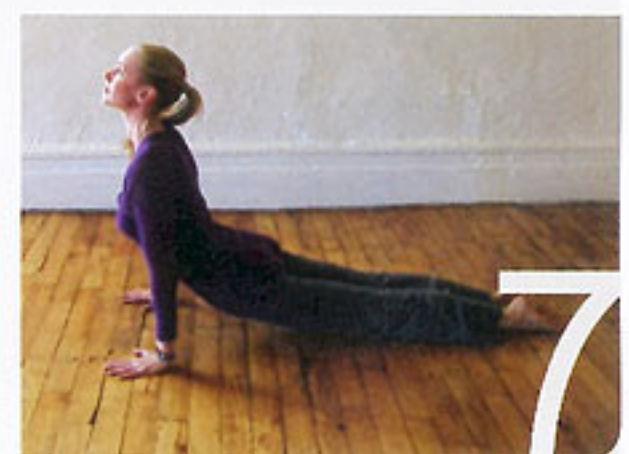
4. 息を吸いながら、背中を平らにして顔を上げる。



5. 息を吐いてしゃがんでから、両手を床に付けたまま、足を後ろに伸ばし、息を吸う。この時、両手は大きく広げ、中指がまっすぐ前を向いていること。首筋から足まで、一直線の状態にする。



6. 息を吐きながら、両肘を曲げ、胸と両膝だけを床に付けて、ヘイビーコブラのポーズ。



7. 息を吸いながら、両肘を伸ばして上体を反らせ、膝と腕を床から少し浮かせて、上を向いた犬のポーズ。



8. 息を吐きながら、臀部を高く持ち上げ、両腕を伸ばして、下を向いた犬のポーズ。両腕から首、臀部までが、一直線になるようにする。



9. 息を吸いながら、両足を両手の間まで戻し、息を吐きながら前屈。



10. 息を吸いながら、両腕を左右に広げて上げ、2のポーズをしてから、息を吐いて、合掌のポーズで一連の動きを終了。これを自分のペースで何度か繰り返す。

## センターポイント・ヨガ・スタジオ

昨年、ソーホーにオープンしたヨガ教室。共同オーナーの一人、ジョナタマヨさんは、9年前にアトマンダラーというヨガを開発した。このスタジオでは、アトマンダラーのほか、ビンヤサ、クワンダリーニなどのクラスがあり、レベルに合わせて受講できる。さらに、全米ヨガ・アライアンス公認インストラクター養成コースがあり、日本人にも人気。スタジオ内のキッチンでは、ベジタリアン向け料理やローフードなどを提供。クッキング教室も開催している。スタジオの奥には、ボディ・セラピーのスペースがあり、スウェーディッシュ、タイ・ヨガ・マッサージ、リフレクソロジーなどが受けられる。

Centerpoint Yoga Studios  
324 Lafayette St., 7th Fl. (at Houston St.)  
TEL: 212-925-4789  
<http://www.centerpointyogastudios.com/>

受講料:1クラス\$15(初回受講者は\$10、2回目無料)、マットレンタル\$1

