

すべてのポーズの基本が凝縮!

ヨガスタジオではここまで教えてくれない!?

「太陽礼拝」完全分解



太陽礼拝は、ポーズの基本が凝縮した万能シーケンス。慣れてきたときこそ、一つひとつのポーズや移行のポイントを丁寧に見直して、もっと心地よいフローを体感してませんか?

photos by IKKEN model by Seina Shimabukuro hair&make-up by Risa Yamaguchi(+nine)
illustration by Misako Nakagawa text by Ayako Minato



教えてくれたのは…

乳井真介先生

リラヨガ・インスティテュート主宰。伝統的なヨガと現代的なヨガを自由自在に使いこなす。一般向けレッスン、ティーチャートレーニングと幅広く活動している。

モデル 島袋聖南さん

人気番組「テラスハウス」出演後、モデルとして活動し、雑誌やショーなどに出演。スタイルブック「I am SEINA」(宝島社)が好評発売中。2018年にIHITA認定ヨガインストラクター1級を取得。

心身のバランスが整い
ヨガの真髄も実感できる

レッスンのウォーミングアップや、また毎日これだけだと習慣にしているヨガも多い太陽礼拝。そこには多面的な効果が秘められていると乳井先生は言います。

「全身をダイナミックに動かし循環や体温を高める効果もあります。実は自律神経のバランスを整える作用が非常に高いんです。心身が最も健全な状態とは、交感神経と副交感神経のバランスが取れた状態。太陽礼拝は副交感神経を優位にする前屈、交感神経を優位にする後屈を交互に行うため、自律神経の調整に最適。また、立位、アームバランス、前屈、後屈、逆転などポーズの基礎が凝縮されており、「呼吸とともに動く」というヨガの本質も体感できる万能シーケンスなんです」

だからこそあいまいに流すのではなく、各ポーズごとに、移行のポイントまでおさらいしながら取り組むことが、ヨガ全体の上達につながります。

「毎日1回でも、きっちりポーズのポイントや呼吸に注意を向けながら行うと、ほかのポーズもめきめき上達していきます。ぜひ丁寧に取り組んでみてください!」