

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life
エイムック22202

Yogini

vol.28

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

小特集

バランスを制すものは
ポーズを制す!

特集

ヨガで 心のケア

巻頭ページ 吉川めい「ヨガって気持ちいい。」

ファッション 今一番欲しいものコレクション!

Yoginiへの扉 ヨガの生かし方

ヨガ塾 ヨガする人の保健体育

Yogini Natural&Food Life



yōga de yōga

ヨーガ デ ヨーガ

ヨガとともに取り入れてみたいオススメのボディワークや
 ヨガを深めるコツが満載! ヨガの楽しさがますます広がる。



教えてくれた人
宮崎陽子先生

L.C.I.C.I. 日本支部代表。アロマセラピートリートメントの病院での活動で「首から上の施術をしてあげたい」と頭部ケアの学びを決意。http://www.lcici.com/

読者モデル
真希さん

ヨガ教師。クリバルヨガ、陰ヨガ、瞑想などを実践。ゆるめる整体も取り入れ、心身のほぐしを大切に指導。「はぐよが」主宰。http://ameblo.jp/cocoro-no-hug/

究極の癒しを求めて!

～インディアン・ヘッド・マッサージ体験～

ヨガ+aの癒し術を探していたら
 インド発祥のヘッドマッサージを発見。
 どんな方法なのか読者代表ヨギーニが体験!
 写真=藤村のぞみ

いきなりですが、
問題です!

Q どれが一番、気持ちいいでしょう

答えは体にかけてみて! ヒントは「チャクラ」



触れ方一つで気分を左右する

ただ頭を触ればいいというわけではない。アーユルヴェーダの教えに基づくインディアンヘッドマッサージでは、チャクラを意識した触れ方を取り入れている。だから答えはC。頭頂部のチャクラのバランスを整えるため、体表のマルマに触れる

心と体をほぐす お手軽タッチケア

ヨガのクラスや就寝前にこわばった頭皮をほぐそう



3 頭頂～背中へなで下ろして温める
 肩凝りは頭皮を硬くする原因の一つ。頭皮を引っ張る背中中の筋肉をほぐすように円を描いて温める



2 耳の上までなで下ろす
 1の手を耳の上までなで下ろす。一定のリズムで数回繰り返した後、手を交互に動かす



1 頭頂に両手を置く
 意識層とダイレクトにつながる頭頂のマルマに手を置き、3呼吸。鼻から吸って、吐く



7 呼吸を整える
 仕上げに1へ戻る。頭に酸素を送るように、ゆっくりと深い呼吸を意識することが大切



6 指の腹でブラッシング
 指の腹で髪をとかす。髪の生え際から後頭部へと、髪の流れに沿ってブラッシングする



5 頭皮をマッサージ
 頭皮に刺激を与えるように指の腹を使って優しく頭皮マッサージ。血行促進、美髪効果も



4 マルマに手を当てる
 左手を頭頂のマルマに、右手を第三の目に触れ、エネルギーバランスを整える。3呼吸

インディアンヘッド マッサージとは?

インドで古くから伝わるヘッドマッサージをナレンドラ・メータ氏が体系づけたもの。セラピーが盛んだったにもかかわらず、頭のマッサージがほとんど見られなかった英国へ教え伝えたのがきっかけで世界中に広まった

施術は肩やヒザに一枚ストールをかけて行う。それだけで安心感が格段に増す。体と心は一つ。包まれ、触られることで守られている気分になり、心が次第に穏やかに

