

# CommUNITY

人と人、人と地域をつなぐライフスタイル&カルチャーページ

ヨガは性別、年齢、地域を問わず、多くの人によって実践される健やかな生活のための有効ツール。今号は、屋内では涼しく快適に、屋外では季節を感じながら楽しめて夏の思い出になるイベントをレポート。

text by Ai Kitabayashi

## 1 Event Report



ワンニャン・チャリティ・ヨガの4回目は、絶景スポットで開催

### 絶景ヨガ

@名古屋 ● [www.instagram.com/wannyan\\_charity\\_yoga](https://www.instagram.com/wannyan_charity_yoga)

www.instagram.com/wannyan\_charity\_yoga

ヨガを楽しみながら犬猫の保護活動に貢献

「絶景ヨガ」の舞台は、名古屋城を望むアルペン丸の内タワー23階。このイベントは獣医師でもあるスズキ先生が、「ヨガで心身を健康にしつつ、動物愛護に関わるきっかけを提供したい」と思い立ち、愛犬家のJunco先生と協力して開催、収益は名古屋動物愛護センターに寄付されます。リ

気軽にヨガを楽しめる場を創出しているJunco先生(右)と、ワンニャン・チャリティ・ヨガ代表のKeiko先生(左)。

ラックスバート担当のJunco先生のレッスンは呼吸で心身を整えて全身をストレッチし、スズキ先生は太陽礼拝を中心に体幹と下半身を使うアクティブパート担当。「好きなヨガを楽しむことが動物愛護につながるのがうれしい」と好評で、この機会に初めてヨガをする人の姿も見られました。



最後はシャワーサナになり、ガイド付き瞑想でクールダウン。総勢52名の方が参加。



Junco先生は仰向けの呼吸調整からスタート。Keiko先生のレッスンは、太陽礼拝からピークには大きく羽ばたくイメージのアルダチャンドラーサナに挑戦。

## 2 Event Report

セレッソ大阪ホームスタジアムで夏ヨガ

### 風鈴アロマヨガ

@大阪 ● [www.sakura-stadium.jp/](https://www.sakura-stadium.jp/)

www.sakura-stadium.jp/

風鈴の響きとアロマで涼を感じる夏ヨガ体験

開催されたのは、サッカーJ1・セレッソ大阪のホームスタジアム、「ヨドコウ桜スタジアム」。70個の風鈴が飾られた屋内施設には爽やかなアロマが香り、暑さで乱れやすい自律神経のバランスをヨガで調整。ツイストポーズなどで自律神経が走る背骨を中心にアプローチし、胸を開くポーズで呼吸もスムーズに。風鈴で聴覚と視覚、アロマで嗅覚からも涼を感じながらリフレッシュ完了。



自律神経を整えるセラニウムのほか、ユーカリグロブルスとベルガモットを使用。ヨガ後はアロマの試香タイムも。

たくさんの風鈴が飾られた空間で暑さから解放されたひとときに、参加者のすっきりとした表情が印象的。



田中美風先生が担当するクラスは、試合が行われるグラウンドや、選手のロッカールームでも開催。

