Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.18
Autumn. 2015

LAVA人気インストラクターのライフヒストリー

HAPPY LAVA Life

ヨガとの出会いが私を変えた!

LAVA Life とは…?

もっとホットヨガを
好きになっていただきたい、
もっとLAVAに楽しんで
通っていただきたい、
そんな想いを込めてつくった
公式ニュースレターです。

HAPPY LAVA Life
Vol.3
Aya Suda
KITASENJU／AYASE

LAVA人気インストラクターのライフヒストリー
ヨガとの出会いが私を変えた!

HAPPY LAVA Life

ヨガには、人を変える力がある。
スタジオに通い始めて、その力を体感した人も多いはず。
この連載では、LAVAインストラクターが歩んできた変化の道のりをインタビュー。
ヨガを続けることでたどりついた、HAPPY LIFEについて教えていただきます。

ヨガは、いつでも誰にでも始められて ずっと探求し続けられるからおもしろい

36歳のとき、営業職からヨガインストラクターに転身。20代を中心とする若手スタッフが多いLAVAの中で、安定感のある活躍をみせる須田インストラクターは現在42歳。ヨガを実践し学びを深める日々の中で、ますます魅力を増す彼女にお話を伺いました。

ヨガフローアドバンスのレッスンを担当するにあたり、習得したエーカ・パーダ・バカーサナ。
「高度なポーズに向き合うときほど、自分の進化を感じる楽しみがあります」

PROFILE
北千住店・綾瀬店店長　須田 綾(42)
営業職として10年間勤務した後、休職中にヨガと出会って魅了され、36歳でLAVAインストラクターになる。指導者養成トレーニング中には、わずか2か月間でウエスト−10㎝のダイエットに成功した経験も

インストラクターになろうと思った理由は?

27歳当時の須田インストラクター。「キツい言葉で人を傷つけてしまうこともあり、いま思えば“アヒンサ（非暴力）”の精神に欠けていましたね」

とにかくヨガが楽しい! 気持ちいい! 迷うことなく転身を決めました。

もともと活動的なタイプなので、10年間続けていた仕事をやめてみると、家でじっとしているのが苦痛になってきたんです。そんなとき、友達のすすめでLAVAのスタジオを訪れました。爽快感のあるレッスンに夢中になって、すぐにインストラクターを志しスクールへ。プロを目指して本気で学ぶ日々には、苦労もあるものの刺激的で「ずっと続いてほしい」と思うほどに充実していました。

「ポーズの練習をしているときに瞑想状態になることが多い」という須田インストラクター。カラダを動かしながら“今の自分”を見つめていると、思わぬひらめきがもたらされることも

おすすめのレッスンと、その理由を教えてください。

スタジオ内の連帯感が高まるヨガフローアドバンスがイチオシ。

上級者に人気のヨガフローアドバンスは、レッスン中の一体感が格別! このレッスンには、音楽に合わせてポーズを繰り出すダイナミックさと、カラダのパーツの一つひとつを意識しながら動きを引き出す繊細さがあります。難易度は高いのですがそれゆえに、スタジオ内の全員が全力でポーズに向き合い、それぞれの進化を実感できる。濃密な時間を共有する喜びがあるんです。

LAVAでインストラクターを続けることの魅力は?

ヨガを通して成長するための、学びの機会に恵まれています。

学び続けられる環境が、なによりの強みだと思います。レッスンのたびに自分の心身を通して気づくこともありますし、会員さまの言葉や態度から教わることもたくさんあります。それにLAVAでは、インストラクターになってからもさまざまな研修を受けることができるんです。いま特に関心があるのは、ヨガ哲学と瞑想。研修をきっかけに興味を持って以来、少しずつ学び続けています。

営業職のときと比べ、仕事に対する姿勢に変化はありましたか?

等身大の自分で素直に取り組もうと思うようになりました。

LAVAスタッフの中では年長なので、会員さまから「ヨガを長く続けていてスキルも高いはず」と期待されることがあります。前職ではそんなとき、必要に迫られて虚勢を張ることもありました。でも、ヨガに小手先のテクニックは通用しません。無理をしてもバレてしまいますから、自分を大きく見せようとすることはなくなりましたね。人と比べることで翻弄されずに、持てる力で真摯に臨むことが大切だと思っています。

左：ヨガを始めて食生活への意識も変化。「その時々で、カラダが求めるものを食べるようになりました」。この日のメニューは野菜中心だが、肉を食べることも
右：お風呂の中で少しずつ読み進めている『ヨーガ・スートラ』。哲学の学びを深め、その要素をレッスンに取り入れるのが目標

インストラクターになって7年、まだまだ分からないことばかりで、だからこそおもしろいのがヨガの道。「ヨガに年齢は関係ありません。何歳になっても続けていたいですね」

LAVA子のワンポイント豆知識

記事の中に「アヒンサ（非暴力）」という言葉が出てきましたね。この考え方は、ヨガの実践方法の中でも一番最初に出てくるほど重要なものです。他の人に肉体的な暴力はもちろん、精神的に傷つくこともしてはいけない、という考え方です。それは人だけではなく、他の生物やモノに対しても。そして、自分自身に対しても同様です。「自分のことが好きではない」と思ってしまうことも、例えば暴飲暴食してしまうことも、知らない間に自分を傷つけていることになります。自分を癒してあげる時間、自分に優しくしてあげる時間を大切にすることが、他者への優しさにもつながります。ヨガを通してアヒンサを意識することで、穏やかで輝く毎日を過ごしていきたいですね!

LAVA子より

経営者からスポーツ選手、アーティストをはじめ、今や世界中で多くの人が取り入れている“瞑想”。
でもそれって…そんなにすごいの？ そもそも何なの？ 誰でもできるの？

\教えて椎名慶子先生！/

LAVA的 やさしい瞑想入門

椎名 慶子（しいな よしこ）

LAVA創業メンバーとして、多くのプログラム開発や、1,000名を越えるインストラクター教育を担う。NYで全米ヨガアライアンスを取得後、ヨーガ哲学や瞑想、マントラを専門的に学び、映画での瞑想監修や書籍監修など幅広く活躍。現在は「一人一人の毎日が豊かに、よろこびに満ちること」をテーマに、Uttal yoga&healing schoolを主宰。

どんないいことがあるの？

生活の質や人間関係の向上、願いごとの実現まで!?
椎名先生の効果実感エピソード3選。

まずは本ページ監修の椎名慶子先生に、ご自身が瞑想を始めて実感した効果を聞いてみました。

毎朝シャキッ！ 生きるのがとーってもラクに

以前は朝目覚めると「ダルい…布団から出たくない」という日もあったのですが、日常的に瞑想を行うようになってからは、**毎日朝から元気なんです♪お仕事や生活にも楽しみながら取り組めるように**なりました。

自由で平和なコミュニケーションがとれるように

周囲の人との関係をストレスなく良好に保てるようになったことも瞑想のおかげ。昔はできるだけ人に同調することでその場の空気を乱さないようにしていたのですが、今は**心をオープンに自分の正直な想いを伝えながらコミュニケーションがとれるように**なりました。

強く願ったモノ・コト・ヒトが、目の前に

スタジオ探しに映画出演、結婚も！私自身も驚くことが多いのですが、**瞑想の後のクリアな頭の中でイメージしたことが現実になることってよくある**んです。
これはトレーニングを重ねてコツをつかむと、誰でもできると思います。

そもそも瞑想とは？

日々のモヤモヤをスッキリさせ、堂々と自分らしく幸せに生きるためのテクニック。

瞑想の目的、その実践によって得られる効果には、ざっくり見ていくと以下3つの段階があるようです。

Step 1 始めて数日で実感!?『毎日をスッキリ過ごす』

状況や気分に左右されずに、常に良い状態を維持するセルフコントロール術が身につきます。

Step 2 ある時ハッとする!?『過去の思いグセをとる』

普段の人付き合いの中で、幼い頃の家族関係や、以前の恋愛、友人関係を思い出し、身動きがとれなくなったり、「やっぱりこうなった…」という流れを自ら作ってしまったりする―そんな経験はありませんか？過去の自分と誰かとの関係は、今の自分と目の前にいる誰かとの関係とは全く別のもの。それなのに過去の感情を整理できていないせいで、「あの時と似たパターンだぞ」と過剰に警戒し、自ら事態を硬直・悪化させてしまうのです。深い瞑想には、そのような過去の記憶をきちんと片付ける効果も。一度片付けてしまえば、今起きていることを複雑にすることなく、柔軟に対処していけるようになりますよ。

Step 3 やがて人生も開ける!?『未来の幸せに歩み寄る』

こうして毎日をスッキリした気分で過ごし、ピンチも上手に切り抜けられるようになってくると、エネルギーの無駄遣いがなくなっていきます。すると今度は、本来の自分がもつ果てしない可能性や、自分が心から望む幸せのカタチが具体的に見えてくるようになります。イメージが湧けば、そのように物事を選択し、そのように行動できるようになるため、堂々と自分らしく幸せに生きていけるようになるのです。

瞑想とは、そんな好循環を生み出すためのテクニック。始めてみればあなたもきっと、自分の思いが目の前の現実をつくっているという事実、そしてこれをコントロールすることで、思いのままの未来を築いていけるということを実感できるはずですよ♪

そんなこと私にもできるの？

安心できる場所で、何かに集中することが基本。
20秒からでOK! 誰でも始められます。

「私には瞑想なんて縁がないわ…」なんて思っているあなたも、実はもう瞑想を経験済みかも。例えば、大好きな趣味に没頭していたら数時間あっという間に過ぎていた、嫌なことがあった日もLAVAでヨガをすると何もかも忘れられて気分が晴れる、といった経験ありませんか？ それらも立派な瞑想なのです。そう、“安心して何かに集中して、気づいたらスッキリしていた!! ”これこそが瞑想というもの！ 案外カンタンなことなんですね。とはいえ、いざ意識して始めようとすると、なかなか「瞑想できた！」という実感が得られないということも。そこでおすすめしたいのが以下の3つの方法です。

その1 とにかく20秒でも“瞑想のための時間をとって”以下のコツを押さえてやってみる

① **何かリセットしたいことがある時に**
ex.誰かに怒っている時、将来が不安になった時など

② **安心して過ごせる場所で心地よい体勢になり**
ex.床であぐら、ソファーに座って、ベッドに寝そべって

③ **一定時間目をつむって深い呼吸を観察する**
point.雑念は「へえ〜」と他人事のように受け流して

その2 LAVAのレッスンへ行き、ただただ今の自分の呼吸やカラダに集中する

● **考え事がたくさんある場合**
頭がまわりすぎるのを休めたい時には、アクティブなレッスンでポーズに集中するのがおすすめ！！

● **静かにしていたい場合**
ゆったりしていたい時には、おだやかなゆっくりとした流れのクラスで動きや呼吸に集中するのがおすすめ！！

その3 信頼できる先生を探したり、瞑想誘導CDなどの便利なアイテムを利用してみたりする

より本格的に瞑想したい方は、瞑想に重きを置いてしっかり導いてくれる先生や、
瞑想ガイドなどが収録されたCDを見つけるのもいいでしょう。自分に合った先生やアイテムに巡り会えるまでじっくり探してみて♪

椎名慶子がアンバサダーを務めるLAVA Happy Projectでは、様々なイベント・企画を実施中！

ヨガ初心者や瞑想が初めての方も大歓迎! 少しでも興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。

今後のイベント情報

1 次回は10月！「あなたの運命を変える奇跡のリトリート3泊4日」in 天空の庭 天馬夢

椎名先生から直接、瞑想やヨーガ哲学などを学び、心もカラダも最高にHAPPYな自分に進化できる旅です。
詳細・ご予約方法はLAVA公式サイトにてご確認ください。

7月開催の様子をご紹介！

皆さんの参加理由は「椎名先生と過ごしたい！」「天馬夢の馬に会いたい！」「ヨガもしたことないけど“ピンときた!”」など様々でしたが、「人生を前向きに変えていきたい」という想いは一つ。それを叶えるための思考法、具体策について語られた講義に熱心に耳を傾け、実践されていました。

初めて会う人、慣れない環境に緊張気味の方もいましたが、大自然の中、カラダに優しい食事を味わい、幸せに生きるための知恵を学び、歌い、伸び伸びと全身を動かしていくうちに参加者同志の距離も縮まり、子供のようなピュアな心と笑顔でいっぱいに。それぞれが本来持っている自分らしさを取り戻していく様子が見てとれました。

最終日には「この体験を機に、自分も周りも幸せにしていきたい」といった強い志も芽生えるほどに。参加者皆さんにとって、とても納得のいく3泊4日だったのだと感じました。

次回は10月に開催予定。「日々仕事や家事などに追われ、自分のことは後回しになってしまう…」そんな悩みを抱えている方にこそおすすめです。ここ天馬夢の地で、置かれている立場、役目なども一切忘れて、リラックスして自分と向き合ってみてはいかがでしょう? ヨーガの持つ力(哲学、瞑想、呼吸、ポーズ)をベースに、ストレスや疲れの原因、解消法を知識として学ぶことで、きっと“人生が変わる奇跡の時間”を過ごせるはず♪ 10月もアテンドいたしますので、ぜひご一緒しましょう。

Uttal yoga&healing school 事務局

2 初めての瞑想を応援！「椎名慶子の瞑想ワークショップ」12月開催決定!!

12月2日(水)、渋谷の大和田さくらホールにて「瞑想ワークショップ」を開催します。
基礎からしっかり学べる充実の内容。誰でもカンタンにできる瞑想方法をレクチャーしますので、今回の記事で瞑想に興味をもち、これから生活に取り入れていきたいという方にもピッタリ♪
詳細は後日LAVA公式サイト・店頭にて告知予定ですので、どうぞお楽しみに!

椎名慶子監修アイテムも続々登場!

◇『瞑想CD』発売中!
お求めはLAVA店頭またはLAVA Online Storeで!

昨年公開し、大きな話題となったヨガ映画『シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸』にも出演し、なんと劇場内にいる観客の方々まで巻き込んで瞑想へと導いた椎名先生の奇跡のヒーリングボイスを収録。ビギナーでもすんなり瞑想に入っていけると大好評です。

◇『はじめての瞑想』CDブック(学研パブリッシング)9/23(水・祝)発売予定!

瞑想をじっくり学んで実践したい現代人に捧ぐ一冊。
発売日等、詳細が決まり次第、LAVA公式サイト・店頭にてお知らせします。

◇『椎名慶子Facebookページ』もどうぞ!

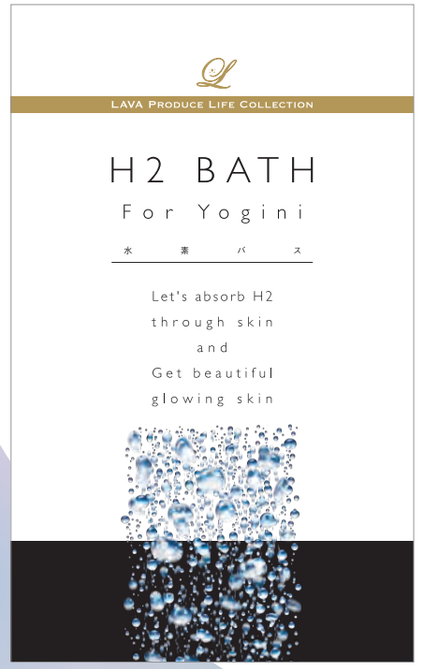
瞑想からヨーガ哲学、毎日をHAPPYに過ごすためのヒントがたくさん!
ぜひ「いいね!」を押して、日頃からチェックしてみてくださいね♪
https://www.facebook.com/shiinayoshiko.Uttal

全身水素！

Happy Bath Time!

水素のバスタイムはいかがですか？

ダイエットや肌荒れ改善に期待できる水素。
そして、毎日頑張っている皆様へ、疲れやダルさなどをリセットする時間を！
そんな願いを込めて、10月より新たな商品を販売します。



バスタイムが全身美容タイムに!!

H2 BATH
For Yogini

エイチツーバス フォーヨギーニ

入浴剤ブームの中、LAVAではこの**“水素”**に注目。
専用ケースに入れ、湯船に沈めることで、浴室内に水素を発生させることができます。毛穴からの吸収はもちろん、呼吸によっても水素を余すことなく取り入れましょう！ リラックスしながらポカポカが持続し、この季節にはピッタリです！ なかなか疲れがとれないお父さん、美容に気をつかっているお母さん、プクプク泡が楽しいお子様。
ご家族皆が喜ぶバスタイムにしませんか♪

LAVA Online Store OPEN!

http://store.yoga-lava.com

LAVA公式のオンラインストアがオープン！
もうご覧いただけましたか？
LAVA店舗で取り扱っている商品以外にも、
ヨギーニの方にオススメのアイテムを
豊富に取り揃えております。

Check!
今後も新たな
ラインナップを追加していく
予定ですので皆さま是非
チェックしてくださいね☆

こちらのQRコード
からアクセス！▶

Recruit

「LAVAで一緒に働きませんか？」

LAVAでは現在、各種スタッフを募集中！

インストラクター採用

巻頭特集『HAPPY LAVA LIFE』でご紹介した須田インストラクターも36歳のときに営業職から転身しました。そんな彼女も、豊富な研修や仲間の応援があって、今ではLAVAに欠かせない存在に（詳しくはP1をチェック）。私たちは勇気をもって飛び込んでくださる方を全力でサポートします。でも、自分の気持ちを大切にしてあげること、その気持ちに従って一歩踏み出すことは、あなた自身にしかできないことです。もしも今、ヨガインストラクターになりたい想いはあるのに、“まだヨガ歴も浅いし不安…”“新しいことをするには遅いかな…”などと躊躇しているとしたら、今こそチャレンジの時！ きっと早すぎることも遅すぎることもありません。今のあなたが心から望むことは、今のあなただけが叶えてあげられること♪ LAVAを通じて知ったヨガの素晴らしさを、これからはぜひ、あなた自身のカラダと声でより多くの人に伝えていってください。

その他

フロントアルバイト
お客様対応全般をお任せします。
明るくやる気のある方お待ちしています！

エンダモロジースタッフ
最新機器を使った美容施術等を
お任せします。研修有・未経験OK!

本部スタッフ
LAVA運営本部でも随時
各種スタッフの募集を行っています。

詳細はLAVA公式採用HPに！
http://recruit.yoga-lava.com/

Facebook「ヨガのおしごと」でも
最新情報を配信中！

NEWS ★ WEB

予約専用サイトが2015年11月リニューアル予定！

24時間利用可能な「WEB予約サイト」が、
新しい機能も搭載してもっと便利に。
会員様の利便性を一番に考え、現在リニューアル準備中です。公開をお楽しみに！

新機能を一部紹介！

- スマートフォン完全対応
- 受講履歴・キャンセル履歴を閲覧可能
- 3つの便利なレッスン検索

※機能・画面は開発中のものですので、変更となる場合がございます。

1. 今から始まるレッスン予約

2. 日時・レッスンから予約

3. スケジュールから予約

※カレンダー形式はPC専用

あなたの？にお答えします

コールセンター通信

会員様よりお問い合わせをいただく
各種サービスについて、
コールセンター担当者がお答えします。

水素水サーバーを設置してほしいです!

水素水サーバーの設置状況は、店舗により異なりますが、7月より設置店舗を大幅に増やしております!水素水マンスリーにご入会いただくと、月額1,100円（税込）でどの店舗の水素水サーバーもご利用いただけます。ぜひこの機会にご加入ください。

ヨガフローベーシックとはどんなプログラムですか?

音楽に導かれ、流れるようにポーズをとるプログラムです。音楽により呼吸やカラダが解放され、集中力が高まることでよりダイナミックなポーズに挑戦することができます。実施店舗が増えてきておりますので、ぜひお気軽にご参加ください!

スタジオに到着するのが、ギリギリになってしまいそうです。どうしたらよいですか?

レッスン開始5分前までは受付が可能ですので、お気を付けてお越しください。但し、直前の入室はカラダに負担をかける恐れがあり、また他の会員様の集中を妨げる原因にもなりますので、残念ながら、レッスン開始5分前以降のご入室はお断りさせていただいております。ご理解・ご協力をお願いいたします。

新企画ぞくぞく♪ LAVA公式 Facebookページに、「いいね!」

ハッピースマイルキャラバン

「笑顔で幸せを繋いでいこう」をテーマに、全国のLAVAスタッフの笑顔の写真&幸せの秘訣を発信しています!

大人気! ヨガポーズシリーズ

毎回ひとつのポーズを取り上げ、コツや効果などをご紹介。
美しいヨガポーズ写真も人気です♪

椎名慶子のプチ☆ヨガ哲学講座

LAVA Happy Project アンバサダーの椎名慶子が、「毎日をよりハッピーに生きるためのヨガの知恵」を定期的にお届けします。

Facebook限定の
先行情報も不定期配信!
是非チェックしてみてくださいね☆
コチラのQRコードからアクセス!!

PC https://www.facebook.com/yogalava

LAVA Lifeはいかがでしたか?

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。
今後の企画についてのリクエストも募集しています!
モバイルはこちらのQRコードからアクセス!!

PC https://ws.formzu.net/fgen/S45503524/

発行/ホットヨガスタジオLAVA http://www.yoga-lava.com/