

YOGA WORKS

Yoga works

vol.15

講師～生徒間のエネルギーが巡り会う 「対面レッスンの実力」

コロナ禍の影響でリモート会議が当たり前になり、ヨガの世界もオンラインレッスンが普及した。
だが、本来は一つの場で人と人との気のつながりを感じながらアーサナを行い、
心を浄化していくものではなかっただろうか。いまこそ、ヨガスタジオの重要性を見直したい。

写真=ヨガワークス 構成・文=長谷部美佐

自己実現のために 講師の存在は不可欠

ここ2年ほどで私達の価値観は激変。デジタルシフトが加速し、ヨガ業界もオンラインでのレッスンやイベントが普及した。自宅にいなながら気軽に試せるのがオンラインの魅力だが、一般的になるほどに見えてきた弱点もある。それは、画面越しではヨガの効果が発揮されにくい、ということ。

ヨガとは、理想的な自己を実現するための手段だが、目標を達成させるためには、講師の存在がとて重要になってくる。なぜなら、本来のヨガは、尊敬する講師と空間を共にすることで師の発するエネルギー（波動）をリアルに感じ、自分（生徒）のエネルギーと共鳴させ、内なる幸せを体感するものだから。また、生徒が道に迷った時は、抜け出すヒントを与えてくれることも。それぐらい、ヨガを学ぶ上で講師が外せない。

「講師と生徒、それぞれに伝え・学ぶ意思があったとしても、画面越しではどうしても緊張感が薄まり、気づきを得にくくなってしまいま

す。オンラインでヨガを始めた方もいるかと思いますが、そろそろヨガスタジオに足を運んでみてはいかがでしょう？

対面レッスンならではの臨場感は、きっと心に響くものがありますよ。『ヨガワークス』代表・綿本哲さん



今こそ
ヨガスタジオへ行こう！

Check!

ヨガスタジオの対面レッスン ココが好き!

Reason-1

エネルギーを交換し合う
ライブ感がたまらない

講師と生徒達が同じ空間に集い、アーサナを通してお互いのエネルギーを共鳴し合うのがヨガの醍醐味! この心地よい感覚は、ヨガスタジオというリアルな環境でこそ味わえるもの。他者とのコミュニケーションを通して気づくことも。



集中できるから
ヨガが深まる!



Reason-2

ほどよい緊張感による
深いリラックス効果

ヨガを学ぶ際は外的環境も重要。オンラインレッスンを受けるのと違い、静寂に包まれたスタジオ内で、講師の手ほどきを受けながら行うヨガは、ほどよい緊張と深いリラックスをもたらす。結果として質の高いヨガを満喫することができる。



Reason-3

気になっていた
プロップスを気軽に試せる

ブロックやボルスターなど、気になっていたプロップスを気軽に試せることもヨガスタジオの魅力。レッスン時に使用感を確認してから購入するのもいいだろう。また、疑問に思ったことを即講師に質問できる点も対面レッスンならではの。



Information

Yoga works

tel:0120-924-145
www.yogaworks.co.jp



Follow us!
@yogaworkscojp



ONLINE STORE

ヨガワークスの
オンラインストア



ヨガワークスでは、すべてのユーザーに商品を直接届けることができる公式オンラインストアを運営。同ストアでは、「心地いいヨガ環境を提供する」という創業以来のビジョンに基づき、ブランド直営の強みを活かしたさまざまな取り組みを行っている。

● 商品無料交換サービス

オンラインでも安心して商品を購入できるよう、受け取った商品に気になる点があれば、購入から1ヶ月以内に申請すれば、購入商品を無料で交換するサービスを開始。

● アウトレット販売

微量のキズや凹みがある、サイズや色味が基準と異なるなど、正規販売できないものの機能的に問題のない商品を低価格で販売することにより、商品廃棄を減らし、サステナブル(持続可能)な社会を目指している。

<https://www.yogaworks.jp/outlet2021>

