

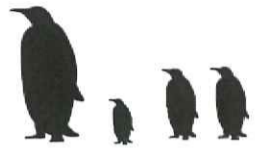
皆さま、勉強カフェぐんま太田スタジオでヨガ教室が定期的開催されていることはご存じでしょうか。ヨガ教室が太田スタジオで開かれる度に、とても楽しそうな声が聞こえてきます。今回はヨガって何だろうという思いから、ヨガをより多くの人に知っていただきたいという思いを持つヨガ講師の中里公美さんにお話しを聞かせていただきました。



ヨガ講師  
中里 公美 (なかざと ともみ) さん

『 ヨガをするのに必要なのは、ただヨガをしたい。その気持ちだけ。 』

・全米ヨガアライアンス (RYT200) 認定ヨガインストラクター  
栃木県・群馬県を中心にフリーのヨガ講師として、疲労回復に特化したヨガを伝えている。



❖ ヨガを始めてどのくらい経つのか、またヨガの存在を知ったきっかけは何ですか？  
ヨガを始めて定期的にするようになってからは大体3年くらいですね。一番初めのきっかけは、家にあったヨガDVDを見つけたことなんです。たまたま見つけて、ちょっとやってみようと思って、家でやったのが一番のきっかけですね。

— ヨガというとネット検索すると詳しく調べられるイメージがあって、あまり身近なところにきっかけが転がっていない気がするのですが—  
そうですね。

当時のヨガには美容に良さそうなイメージをもっていて。ちょっとした運動不足解消にいいかなと思ってやってみようかなと。社会人になってからなかなか運動する機会がなかったんですよね。



❖ ヨガを行う際に心掛けていること、大切にしていることは何ですか？

一番は場づくりですね。来て下さる方がヨガに集中しやすいように場の雰囲気をつくることに持っていき、保つことを一番大切にしています。

ヨガは初めてで不安…そういう方でも、毎回来て下さる方でも馴染みやすいような環境を作っていけたらなと思っています。

— 中里さんは笑顔がとても素敵で、穏やかな口調という印象があるのですが、そこも意識なされているところなんですか？—  
そうですね。流している音楽も含めて場づくりの一貫です。

❖ 今後挑戦していきたいことは何ですか？  
ワークショップや集中講座を開催していきたいです。今後は日常にも役立つような知識を学ぶことができる場所、座学中心の場を提供できたらいいなと思っています。

ヨガ教室ではヨガをやりつつ、もっとヨガを知って欲しいなと思っているので、今後はそんなことも目指していきたいです。

❖ これからヨガをやってみたいと思う方へ  
私の周りでも「ヨガやってみたいんだよね」とお言葉をいただくことがありますが、実際にやるとなると多忙なスケジュールの中でということもあって、なかなか行動に移すことが難しいと思います。でも1回でもいいので気軽に足を運んでいただけたら！その後続かなかったとしてもそれは悪いことではなくて、まずは体験して下さったらいいなと思います。

ヨガだけでなくどんなことにも共通することだと思いますが、**やってみたいと思う気持ちが大切**だと思います。

ぜひ、一緒にヨガをやってみましょう！！

❖ トモヨガを始めるまでの経緯について教えてください。

トモヨガとして開講する前に別の場所で自主開催のクラスは行っていたのですが、もっと本格的にクラスの質を高めたいと考えようになったことがきっかけでした。

疲労回復に特化したヨガを提供している今とは違って、以前は何かの特化しているクラスではなくて、もっとポイントを絞って効果的なものを提供したいなって考えた時に新しく名前を変えて活動しようと思って、今のトモヨガを開講するまでに至りました。

— トモヨガを開講する時、一番不安だったのはどんなことでしたか？—

一番の不安は集客でしたね。新しい場所での開催になるので、人がどう来るのかとか、そういうところに不安は感じていました。場所探しにも苦労しましたね。都内と比べると場があまりなくて、ここを見つけた時はこんなきれいな場所があるんだと思って！



❖ 中里さんにとってヨガの存在はどのようなものか、教えてください。

ヨガは毎朝やることを習慣としていますが、忙しさに追われてヨガをすることが難しい日が2・3日続いたりすると、体が重い感じだったり、なぜかやる気が起きない、停滞している感じが自分の中であって。

どうしてかなと思いついてみると「ヨガをやっていないからだ」ということが時々あります。実際ヨガをやると体がスツとして気持ちが締まるので、日常に必要なものだなって思います。大げさに聞こえるかもしれませんが、私の中ではヨガがない生活は考えられないです！

❖ 男性の背中を押す一言をお願いします。  
私が開催しているクラスの中では男性は少ないですが、私の講師は男性です。私の父もヨガをやっていて、睡眠の質があがって、リラックスできたと言っていました。もともとヨガは男性がやっていたもので、今は筋力中心のメンズヨガもあります。デスクワークを中心にお仕事されている方や、首・肩回りが凝っている方など、**疲労回復にもなるので、ぜひ男女問わずお勧めです！**

❖ ヨガを始めてからどのような変化を感じましたか？

体の変化としては体が柔らかくなったことと、姿勢が良くなったって周りからよく言われるようになりましたね。後はバランス力も付いたと思います。

ヨガにはバランスのポーズもあるので何回もやっていると感覚が掴めてきて、バランス力も上がってくるんだと思います。

— 内面的な部分はどうですか？—

イライラすることが少なくなりました。イラっとしない訳ではありませんが、イライラしている自分をすぐに自覚できるようになったというか。「何でイライラしてるんだろう」と自分振り返って、じゃあ少し頭冷やそうとか、1人の時間作ろうとか、自分で対処できるようになったところが大きいですね。

自己管理能力というか、自分は今こういう状態だからこんな風に行動しようといった対応ができるようになりました。客観的に自分を見れるようになったと思います。



❖ ヨガと勉強、どのようなつながりがあると思いますか？

そうですね…ヨガも突き詰めていくと、学びがいっぱいある部分でしょうか。ヨガの周りにはポーズや種類など学べるものが色々散らばっていて、自分が気になったことを調べて行くとさらにヨガの質が高まることもあると思います。もともと私は勉強することは好きではありませんでしたが、学ぶことが好きになったきっかけはやっぱりヨガで。

ヨガの深さを学んで「自分の好きなことを学んでこんなに面白いんだ」と思えて、勉強に対するイメージが変わりました。

学びに結果はどうしてもつくものですが、結果よりも私はその過程が大事だと思っています。学んで得たことは決して無駄になることは無くてしっかり自分の身になってることもあると思うので、**学ぶことは楽しい**っていうことが一番ですよ！





トモヨガを体験してきました！



こんにちは。勉強カフェぐんま太田スタジオスタッフの五十部です。今回はなんと！初めてヨガを体験してきました！！

中里さん(講師の方)と一緒に写っている左の写真から順に、ヨガ教室が始まる前の様子になっています。とても緊張しましたが、中里さんだけでなく教室参加者の皆さまと楽しくお話することができ、充実した時間を体験させていただきました。

私は身体が硬いうえに体力もあまりなく…正直、自分には敷居が高すぎるのではないかと感じていました。でもそんな不安は杞憂に終わり、ヨガ教室終了後には身体の軽さに驚き、穏やかな気持ちになっていました。ヨガ体験の日は1日中身体の、特に右足が軽く感じたことを覚えています。



ヨガのポーズです。得られる効果はポーズによってさまざま！

トモヨガは疲労回復に特化したヨガを提供しており、筋膜リリースなど科学的に証明されている方法を取り入れています。多忙な生活をされている方や寝ても疲れが取れない方に、お勧めです。

下記にヨガ教室参加者の皆さまの声を掲載させていただきました。ちょっとでもヨガに興味のある方、気になっている方はぜひ一度トモヨガに足を運んでいただければと思います！



姿勢が真っすぐ！！私もこうなりたいなと思いました。



ヨガ教室参加の皆さまより

❖ヨガを始めてからどんな変化がありましたか？

- ・心と体のつながりを意識できるようになった
- ・心を整えられるようになり、イライラすることが減った
- ・物事を広い目で捉えられる
- ・適度に心地よい疲れがあり、よく眠ることができた



❖ヨガとはどんな存在ですか？

- ・ヨガをやっていないと落ち着かないくらい、一部になっている存在
- ・呼吸を意識するだけで色々なことがプラスになることから、『日常』になってきている存在
- ・ヨガを行うことで「気持ちがいい」と感じられる存在

❖ヨガを経験したことのない方へ！

- ・身体の硬さは関係ないので、一度でも経験してみるとヨガの深さにはまります！
- ・どんな感じなのかなって、気軽にちょっと参加してみようという気持ちが大切だと思います。
- ・ハードルが高いなと思ってしまいうところもあると思いますが、ゆるく長く続けていくイメージを持っているとのめり込んでいく部分もあると思いますね。

❖中里さんはどんな方ですか？

- ・笑顔が素敵な優しい先生
- ・身体のことなど、知識が豊富な方
- ・仰々しくなく、軽い気持ちでヨガを続けられるように雰囲気を作って下さる方
- ・個々を見て、心にフォーカスしながらヨガを進めて下さる方
- ・常ににこやかな方

❖ヨガ初体験の男性より

「人生を楽しむには新しいことを始めてみる」女性のイメージが強いヨガへ、ネットの記事が背中を押してくれました。やってみると心と身体に充実感があり、数週間悩まされていた睡眠中の中途覚醒がなくなり、効果を即実感できました。心身を整えるヨガ、男性にもお勧めです！！



Tomo yoga

□ご予約・お問い合わせ

HP : <https://tomomiyoga.com>

Mail: [info@tomomiyoga.com](mailto:info@tomomiyoga.com)

Fb : Tomo yoga

勉強カフェよりお知らせ

休館日	臨時無人営業
10月 3日(木) 10月26日(土)	10月19日(土) 11:00~15:00

スタジオ内メンテナンスのため、ご理解の程宜しくお願い致します。

イベントのご案内

勉強カフェ×ほねつぎ  
施術体験会 無料  
10月16日 17時~20時

猫背・眼精疲労・肩こり

❖国家資格者が施術いたします！  
ほねつぎ太田高林はりきゅう接骨院

フォロー&いいね！  
お願いします♪

勉強カフェぐんま  
太田スタジオ HP



BLOG



facebook



Instagram

