

# INTERVIEW



心が静まり、澄みわたる  
 リラックス&リフレッシュを体感！  
 生活に取り入れたい

「JAYAのヨガ」



河村樹二亜(JAYA協会所属)  
 JAYA認定ヨガインストラクター  
 JAYA認定健康指導アドバイザー

美と健康 癒し 特別対談

## 中村晃子 × 河村樹二亜

ヨガを指導して20年以上という、  
 ヨガ業界で話題のお二人のカリスマ講師に、  
 ヨガの魅力や良さを伺いました。

Writer Aiko Nakagawa

「JAYAのヨガの魅力とは？」  
 中村 「JAYAのヨガは、ヨガの経験  
 がなくても短期間でヨガの全貌をとら  
 え、自身のライフスタイルに取り入れ  
 て活かせるような広いビジョンを持て  
 ることが、大きな魅力だと考えており  
 ます。ヨガのスクールやインストラク  
 ターの養成講座はたくさんありますが、  
 様々な場所でヨガのレッスンを行いな  
 がら、各方面で講師をさせていただい  
 ているので、リアルな現場の声や時代  
 の変化や傾向などを的確につかめるの  
 が強みです」  
 「他のヨガとは具体的に何が違うので  
 しょう？」  
 河村 「JAYAでは、エイジフリー

「では、コンセプトでもある、「JAYAの  
 ある素敵な美・健ライフ。を」とは？  
 中村 ヨガは多様化され、すでに生活  
 の一環として気軽に取入れられる機  
 会が増えています。それはもちろん素  
 晴らしいことですが、ヨガの持つ背景  
 や歴史などをもっと深く知ること  
 さらに効果的に取り入れることができ  
 ます。そこからの学びを活かして行く  
 ことで、美しく、健康的な生活を送れ

「エイジフリーヨガが、今の時代にウ  
 ケるのはなぜだと思いますか？」  
 河村 「皆さんご存知の通り、日本は少  
 子高齢化の流れには逆らえない状況に  
 あります。年齢を重ねても自分のこと  
 は自分でできる世の中であるためには、  
 各自の意識改革も大切です。エイジフ  
 リーヨガでは、健康寿命を延ばすこと  
 を大きな目標としています。ヨガは、  
 誰でも気軽に取入れることができ、  
 身体だけではなく、健やかな心を手  
 することもできます。まずは、ご自身  
 の健康、それを広げていく力を、共に  
 育てていければと思っています。」

「今、幅広い世代に対応でき  
 る広い視野でのヨガを提案しています。  
 講師の経験の幅も広く、アクティブな  
 ヨガから瞑想までの体験に基づく指導  
 や、実際に介護の専門家として活動し  
 ている講師もおり、ヨガの専門性に留  
 まらず、その活かし方まで学べるのが  
 特徴です。JAYAのヨガは、ヨガの  
 解剖学・病理学・生理学などを学び、  
 体の仕組みや役割を重視しています」



中村晃子(JAYA協会所属)  
 JAYA認定ヨガインストラクター  
 ヨガ講師・FNCアンバサダー

### JAYA認定 ヨガインストラクター養成講座を体験！ 楽しみながらヨガの本質が学べ、 将来の自分に大きな力をもらった！

インストラクターの養成講座と聞いて、「かなり難しい勉強  
 のかな…」と思っていたのですが、ヨガの哲学や歴史の講義  
 はとても興味深く、どんどんのめり込み、あっという間の2時間  
 でした。その後に続く全12講座もしっかりとテーマ毎に学べ  
 て、呼吸法や実際のポーズなどの実技を交えた講座は、自  
 分自身が癒されていくようで、すっかりハマってしまいました！



Model 橋田夏

ヨガインストラクター養成講座にチャレンジ！  
 ◎25歳以上 健康な女性で、ヨガの経験有無は問いません。  
 JAYA HPから申込できます。締切は、12月22日(土)  
 本格的にヨガを学べる絶好のチャンスです！

「美・健ライフ」で、自分らしくハッピー  
 な日々を手にして頂きたいのです」  
 「ヨガを学んだり、触れあう場所も重  
 要ですね。」  
 中村 東京では、文化放送の13階特別  
 ラウンジを使用しています。浜松町駅  
 からのアクセスが良く、開放的で見晴  
 らしき美しい素敵なロケーションです。  
 放送局ですから、普段はなかなか入れ  
 ない場所なんですよ。」  
 「今回、お二人のお話を伺い、既に日  
 本のヨガが「JAYA協会」で確立さ  
 れつつあることを実感できました。  
 JAYAのスローガンでもある「じ  
 ぶん創ろうじぶんの健康」の大切  
 さも理解できて、少しでも早く自分の  
 健康や美をつくるヨガを本格的に学ん  
 だみたいになりました。」

JAYA認定養成講座スケジュール 全6日間、途中からの受講も可能です。(次回、2019年度1月生にまたがった受講も可。詳しくは、お問い合わせ下さい)

2018年度11月生 養成講座 「ヨガインストラクター養成講座」日曜日 午後 4H 6日間 / 11月11日(日)・18日(日)・25日(日)・12月2日(日)・9日(日)・16日(日)  
 「シニアヨガ講師養成講座」日曜日 午前 2.5H 6日間 / 11月11日(日)・18日(日)・25日(日)・12月2日(日)・9日(日)・16日(日)  
 「シニア健康指導養成講座」土曜日 午後 4H 6日間 / 11月17日(土)・24日(土)・12月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土) 会場/文化放送本社 13階会場(港区浜松町1-31)

©一般社団法人 ジャパンエイジフリーヨガ協会 (JAYA協会) ☎0120-001-543 mail: info@jaya.main.jp http://エイジフリーヨガ.com