



6:00

リビングでのヨガから始まる1日。
起床後、自宅リビングにてカップル・ヨガ。
瞑想をしたりヨガのポーズをとったりと、
それぞれ自由にエクササイズを行う。60分
ほどでマインドもボディも、忙しい1日を
始める準備が整う。

サラ・トリムソンさん & ガンドハルバ・サウルズさんの場合。

Organic Yoga life of Sarah & Gandharva.

ヨガライフ、カップルの場合。

ヨガが縁で知り合ったふたりは、筋金入りのヨガライフを送っている。サラさんは古代インドから伝わる民間療法、アーユルベータを紐解き、そのメソッドにハタヨガのポーズを落とし込んだ独自のヨガ、アーユルベータ・ヨガの創始者でありインストラクター。そして、ガンドハルバさんは、全米でも稀有な、アーユルベータ専門のセラピストである。

どんどんエネルギーにスピリディなスタイルへと、エクササイズ化していくニューヨークのヨガトレンドとは異なり、サラさんのヨガクラスは、ゆっくりと身体が解きほぐされていくような「癒し系ヨガ」であると評判も高い。一方、ガンドハルバさんは、その人の生年月日と出生地から、人生のブループリントを引き出し、アーユルベータの考えに基づいて、本来あるべき、その人の人生のポテンシャルを引き出す手伝いをするという。

まさに、ヨガに始まり、ヨガに終わるふたりの一日は、朝6時に行う瞑想&ヨガからスタート。朝日が降り注ぐ部屋で行うのは、「陽の光がインナーパワーを限りなく引き出してくれるから」。

取材した日の午後、あるクライアントがふたりを訪れた。サラさんが90分のヨガのレッスンを言い、その後、ガンドハルバさんが隣室でカウンセリングを施す。「肉体と精神。両サイドから正しくトリートメントを行うのがヨガ本来の考え方」と、ヨガライフ・エキスパートであるふたりは語る。

6:00

The day begins with yoga in the living room

After getting up, they do yoga together in their living room. They exercise individually, meditating or doing yoga poses. A 60 minute session gets them ready body and soul for the day ahead.

SARAH TOMLINSON AND GANDHARVA SAULS

ORGANIC YOGA LIFE, COUPLE STYLE

Having met through yoga, their lives revolve around yoga. Sarah has mastered Ayurveda and has developed her own style of yoga, incorporating hatha yoga poses, and is the creator and instructor of Ayurveda yoga. Gandharva is an Ayurveda therapist, very rare in the United States.

Against the New York trend of more energetic and speedy yoga exercises, Sarah's yoga promotes the relaxation of the body and is well received as a healing type of yoga. Gandharva can map a blueprint of your life from your date and place of birth and according to Ayurvedic principles, helps the individual actualize their life's potential. Sarah and Gandharva's lives revolve around yoga. Their day starts at 6 am with meditation and yoga. They do this in their sun-filled living room because the power of the sun helps bring out their inner powers. The afternoon of this interview, two clients arrived. Sarah taught her 90 minute yoga session and afterwards, Gandharva counseled them in a separate room. The two yoga experts agree that "the true practice of yoga is to treat both the body and the spirit."