

ダイエット?癒し?ヨガ特集/DVD付き

# BRUTUS®

2005 6/15 特別価格 750円

## Ayurveda

パワーの次は、癒し系の  
ヨガが求められています。

「Ayurveda Yoga」は、このクラスを主宰するサラ・トムリンソンさんが、古代インドの民間療法であるアーユルベータを紐解き、ヨガに落とし込んで新たに考案したものだ。インド占星術に用いられた、火星など7つの惑星にハタ・ヨガのポーズをリンクさせ、それぞれにマントラ（真言）とヤントラ（聖図形）を当てはめたものとか。ライブのマントラに調和する天使のようなサラさんの声が響く教室内では、瞑想を超えて「眠ってしまう」人も続出。NYで大ブームのパワー・ヨガの次に来るのは、意外に、こんな癒し系のヨガなのかもしれません。

### Ayurveda-Yoga Institute

サラさんはさまざまなNYのスタジオでアーユルベータ・ヨガとヤントラのワークショップを行っている。詳しくは☎212-631-4283または<http://www.ayurvedayogainstitute.com/>



クラスの間、参加者ひとりひとりに軽いマッサージをするサラさん。

## Ayurveda Yoga

### Post Power Yoga Will Be Ayurveda Yoga

Ayurveda Yoga is Sarah Tomlinson's invention. She learned Ancient Ayurveda and brought original Ayurveda ideas into Hatha yoga. Sarah also added Yantra & Mantra to 21 of the Hatha yoga postures. In the classroom, you can hear Mantra music and Sarah's angelic voice giving instructions which take you to a very special relaxation world. You can get special healing moments in your mind and body, which you never ever had before. This is a very new yoga concept based on a very classic way of yoga.



Brutus/Vol#572 published on 6/15/05  
Article by Junko Takaku