

マイソールクラスで指導を行う先生方への質問 Q and A

Yuko.k先生に聞いてみました。

Q. マイソールクラスとは？



Yuko.k先生

アシュタンガヨガの生まれ故郷、南インドのマイソールという町で受け継がれてきた伝統的な練習方法です。

Q. マイソールクラス(朝ヨガ)ってなに？



先生のリード(カウント)がなく、自分の呼吸に合わせて自らが手動となり動きます。先生は、必要に応じてアドバイスやサポートをし、ポーズを教えたり、集中を促したりしながら練習を見守ります。個別の指導になるので、はじめての方も経験者も共にヨガを学び、深まり、安全にヨガを身につけていくことができます。

Rei先生に聞いてみました。

Q. アシュタンガヨガのポーズの順番を覚えていなくても参加できますか？



Rei先生

覚えていなくても大丈夫です(本当です・笑)。
本来、マイソールクラスはポーズ(アサナ)・順番を個々に先生の指導の元で覚えていく練習スタイルです。スリアナマスカーラAを覚えていなくても良いのです。ポーズ(アサナ)の順番を間違えたり、とぼしてしまっても1人1人の練習を先生がしっかり見ていますので、その都度教えてくれます。分からない事は遠慮なく先生に聞いてください。本や動画を見ているよりも、きっと早くアサナも順番も覚えれると思います。

Q. ベテランの方ばかりのイメージで気後れします…



もちろん、ベテランの方もいらっしゃいますが、すべての方が「マイソールクラスに初参加！」の経験者です。その時の緊張やドキドキを知っています。一緒に練習しましょうという気持ちで周りで練習してしてくれるので、気後れせずに安心して参加してください。

Q.どこまで練習したら良いですか？



普段、自分が練習しているアサナまでです。
ハーフプライマリー(ナヴァアサナ)までとか、
フルプライマリー(セツバンダアサナ)までとか。
必ずフルプライマリー全てを練習しなくても良いです。
体調が悪い日や練習時間が長く取れない日は
どのアサナまででもいいです、出来るとこまでやりましょう。

Masashi先生に聞いてみました。

Q.予約は必要ですか？



Masashi先生

平日は予約は不要です。
火、金曜日のみ朝ヨガはじめての方向けの時間があり予約が必要です。
土日は11月より予約なしで参加できます。
早起きした日に「今日行ってみよう」でも大丈夫です。

Q.何時に行けば予約は必要ですか？



月曜日は7時30分から9時30分
火～金は6時から9時30分(祝日も)
土日は7時から10時30分
が、スタジオが空いてる時間となります。
自身でどこまで練習するのか決めて行うので、
クラスの時間を基準にしてみてください。
スタンディングだけなら60分も有れば十分ですし、
ハーフなら75分ぐらい、フル行うなら90分ぐらいと、
逆算してスタジオに来られるといいと思います。
まだマイソールスタイルに慣れてない方は
先生が立っている時間(平日は6時30分～9時、土日は7時30分～10時)
での練習をおすすめします。

Q.先生はいますか？



火曜、日曜はyuko先生、金曜、土曜はrei先生が立たれてます。
(土曜日は自分もアシスタントで居ます。)
水曜日と木曜日は自主練習になりますので先生はいません。
まずは先生のいる曜日で参加してみてください。

マイソールクラスを初めて受ける方へ

・・・マイソールクラスの受け方・・・

- ①フロントに置いてある同意書を記載する
- ②Aスタ入ってすぐにある朝ヨガ受付表（出席表）に名前を記載する
- ③空いているところにマットを敷く
- ④自分で太陽礼拝からはじめ、流れに沿ってポーズをすすめる
※初めての場合やポーズを忘れた場合は先生に聞く（声をかけたり、手をあげたりすると教えに行きます）
- ⑤全て終わったらフィニッシングをしてシャバーアサナで休憩、その後自分で練習を終了する
※フィニッシングがわからない方や全て覚えてない方は、それぞれの段階にあった終わり方を教えます

マイソールクラスに初めて参加するときは緊張するかもしれませんが、わからないことがあれば、周りの先生たちに気軽に尋ねてみてくださいね♪
それぞれ自分のペースで練習をすすめ、マイソールクラスで自分と向き合う時間を楽しんでもらえたら嬉しいです。



船のポーズ
(ナヴィカサナ)



合せきのポーズ
(バッドパドマサナ)