

陀真良 綾(Aya Dhamala)

プロフィールと取得資格

ヨガインストラクター

- Nepal Yoga Home 3weeks hatha yoga basic 修了
- 全米ヨガアライアンス RYT200 修了
- 神戸 Sundari スタジオ advance teachers training 修了
- ケン・ハマクラ ハタヨガ講座 修了
- 東洋医学の経路を学ぶ

兵庫県姫路市内のサロンを拠点とし、少人数制グループレッスン、パーソナルレッスンを中心に活動中。他にも福祉施設や会社のリフレッシュ休憩など子どもから大人までどなたでも参加できる出張ヨガ、プライベートレッスンやグループレッスンも随時開催。また、室内にとらわれず気候の良い季節にはビーチや山で太陽や月の満ち欠け(陰陽)など自然の力を感じながら心と体を整えるヨガも行っています。

「先生文引用」

ヨガとの出会いは25年前のネパール寺院。以来、様々なヨガを実践しています。

現在もこれからも練習は続きます。

古代の叡智であるヨガは人生の羅針盤。コロナ禍から、周りの人たちに、ヨガの智慧を伝えていく活動を始めました。

私のヨーガクラスでは、呼吸法・ポーズ・瞑想を行い、心と体を整えます。

深い呼吸と共に、ゆっくりとした心地良い動きで、体の内側を温め、全身に気を巡らせましょう☆
～周りと比べることをやめて、比べるのは自身の内側の状態にしてみよう～

ヨガでは「考える」ことをやめて【感じる】ことに意識をシフトします。

呼吸の状態や身体感覚の感じぬいて行く。呼吸を通して、自分の身体・心・精神が繋がる。

周りの人たちと繋がる。周りの自然と繋がる。

「考える」ということは「私」の意識、エゴが主体。一方で

【感じる】は、良い悪いと判断する分離的な考えはなく、全体的に調和のとれた世界がただあるだけ。全てと繋がっている存在だと感じるだけで、人生は楽に生きられると思うのです。

このような感覚を少しでも、何となくでも、一緒に感じていただければ幸いです。

ナマステ

活動実績

- Kiran Yoga Space
- 古民家カフェ Tao
- 子育てサロン Harmonia
- Asian Ethnic Cuisine MAYA
- 糸引公民館
- 青山公民館
- ビーチヨガ
- 山ヨガ
- 障害者支援施設あすかの家
- 障害者就労移行支援事業所 LITALICO
- 会社やサロンへのリフレッシュ出張ヨガ