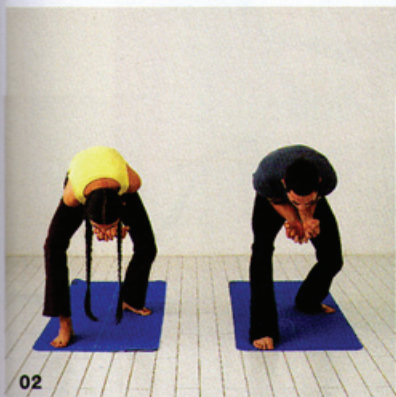
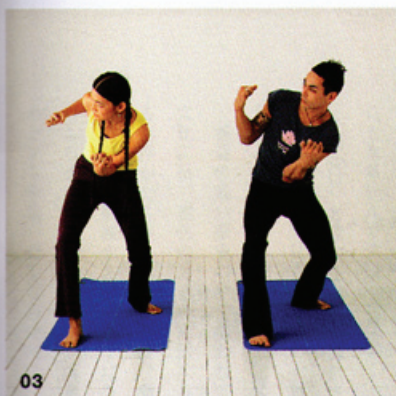




01  
Budo Stance (ブドウ スタンス)。左足を後ろに引いて、両手を胸の前でキープ。わきをギュッと締めて、やや前屈みに。足裏を床につけたまま、左ひざを少し曲げる。



02  
Warrior Core Flex Vinyasa (ウォーリアー コア フレックス ヴィンヤサ)。鼻から息を吸いながら、前屈の姿勢に。わきを締め、手のひらを顔の下あたりに置く。



03  
Warrior Core Flex Twist Vinyasa (ウォーリアー コア フレックス ツイスト ヴィンヤサ)。上半身を起こし、両手を肩幅に広げる。そのまま、腰を右にひねる。



本日のレッスンメニュー

## Sequence 2 : BUKKYO KATA

シークエンス2: ブッキョウ カタ

レッスンの名からも想像がつくように、今回は、日本人に馴染みのある武道をテーマにしたシークエンス。前半は、空手の形を思わせるポーズ、後半は、下半身に重きを置いたポーズが登場します。

### ダンカン・ウォン

NYにおけるヨガブームの火付け役としても知られるヨガマスター。日本では「Lotus8」ほか、各地で定期的にワークショップを開催している。  
<http://www.yogicarts.com>

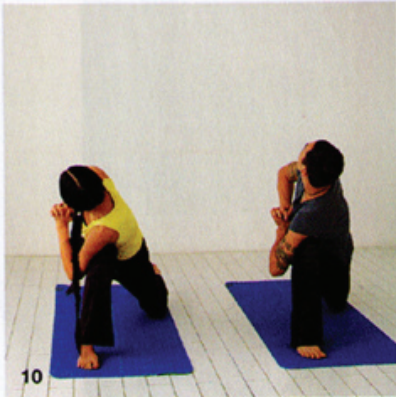
### ヒカル・ブルントラン

自身が主宰する「YOGA ONE代々木上原」や「YOGAJAYA」(代官山/恵比寿)でインストラクターを務めるほか、長年モデルとしても活躍中。  
<http://blog.drecom.jp/savannaco>

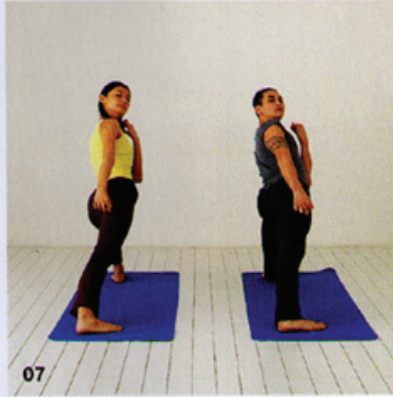
先月号からスタートした、ダンカン・ウォンとヒカル・ブルントランのヨギックアーツ・セッション。第1回目はヨギックアーツの基礎「ウォーリアー サリュテーション」をマスターしました。今回は、どんなポーズが飛び出すのでしょうか？

写真: 間 純

ヒカル: タンクトップ ¥9,345、パンツ ¥13,650 (ともにスロウフローウ/青山ベルコモンズ店 ☎03-3475-8102)



10  
Lunging Prayer Twist (ランギング プレイヤー ツイスト)。いったん前を向き、人さし指を立てて両手を組む。そのまま右方向へ腰をツイストし、斜め上を見上げる。



07  
Reverse Warrior Stance (リバース ウォーリアー スタンス)。左足を後方に下ろし、重心をかける。左手を胸の前に引き、右の体側が伸びているのを感じて。



04  
Warrior Core Flex Twist Strike (ウォーリアー コア フレックス ツイスト ストライク)。03の姿勢から、そのまま右手をできるだけ前に突き出し、左手を胸の前に引く。視線は、右の拳へ。



11  
Baby Scorpion Pose (ベビー スコルピオン ポーズ)。両手をしっかり床について、右足をできるだけ高い位置でキープ。ももの付け根から、蹴り上げるのがポイント。



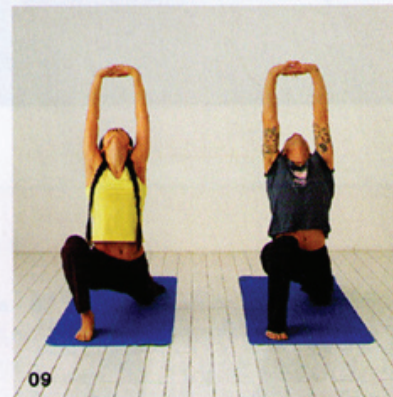
08  
Reverse Warrior Twist Stance (リバース ウォーリアー ツイスト スタンス)。そのまま右足を腰の高さまで上げ、手のひらを床に向ける。上半身は、前屈みにならないように。



05  
Lateral Knee Block Prep (ラテラル ニー ブロック プレップ)。左手はそのままキープし、右手を腰のあたりまで引く。右足の裏側が伸びているのを、しっかり感じて。



12  
Crouching Tiger Pose (クラウチング タイガー ポーズ)。両手をできるだけ前に置き、指だけで床をつかむようにしてポーズをとる。両腕で、股関節をぐっと広げる。



09  
Lunging Warrior Pose (ランギング ウォーリアー ポーズ)。右足を前方に下ろし、腰を落とす。両手を組んで、手のひらを天井に向ける。視線も同様に向へ。



06  
Lateral Knee Block (ラテラル ニー ブロック)。右手を顔に近づけながら、左足を腰の高さまで上げる。軸足がグラグラしないように。左手は、もともと平行に置く。



## アコースティックライブと ヘルシーなディナーでくつろいだ日曜を

ヒカルさんも講師を務めるヨガスタジオyogajayaの定例イベントが開催。音楽、アート、パフォーマンス、オルタナティブライフスタイルを結びつけて提供しています。今回は自身もミュージシャンで、マドンナなどにもヨガを教える世界的なマスターがヨガパフォーマンスとライブを!

### ●「JayaJaya Sunday Chill Dinner Lounge」

日時：4月1日 19:00-23:00 入場料：¥1,500

場所：六本木Super Deluxe @yogajaya

☎03-5784-362 <http://www.yogajaya.com>