

yoga

JOURNAL

ヨガジャーナル日本版
Vol.11 inforest mook

創刊2周年
記念特別号

ヨガで内面から輝く
ライフスタイル誌

朝日方 **DVD** 付き
爽快に一日を
スタートしよう!

第1特集
Your Ideal Weight
理想の体重を
手に入れよう

ヨガでやせる!

持続可能な減量方法
気づきとアーサナを深める
峯岸道子先生がポーズ指導
やせ体質の秘訣は「コア」
ヨキ&ヨキーニ体験記
ホントにヨガでやせました
食事の改善がダイエットの基本
正直な野菜レシピ

Cover Model
長谷川ミキ

第2特集
Green Living
地球と仲良く
暮らそう in 那須

YI Interview
スティング&
T・スタイラー
「アーサナ、瞑想
& ロックンロール」
鈴木明子
「ありのままの
フィギュアスケート」

Travel
カズヤの
インド・ゴア滞在記
「平和と幸福の
ヨガを学びに」

Basics
花輪のポーズ
Master Class
輪なわのポーズ

【新連載】
ヨガの旅人 by 柳生直子
第1回 「バランスカ」
運命好転の法則 インド占星術

【好評連載】
ケン・ハラクマ SHIHO 横森理香

シロビヤンガで 頭皮も心もリラックス

アーユルヴェーダでは、ヘッドマッサージ(シロビヤンガ)をすることで、眼精疲労や頭痛、不眠などを和らげる。また、ストレスがたまりヴァータが増大しているときにも効果的だ。アーユルヴェーダの原理をもとにトリートメントを行うスングリ ライフスタイル ストアーで、シロビヤンガの方法を聞いた。家庭でも応用して、健やかな頭髪を手に入れよう。



オイルを頭皮にすじ状につける。こめかみをしっかり押すと、顔のリフトアップやくすみをとる効果も。



疲れがたまりやすい後頭部や首の付け根をしっかりとほぐす。



やさしいタッチでマルマ(エネルギーの伝達経路)に指を置き、エネルギーの流れを促す。



心地よい香りに包まれる「ハイドレーティングヘアトリートメント」(上、¥5,250)は頭皮に使用。トリートメントの最初に、アンチエイジング効果もある「ボディオイルブラハスバティ」(下、¥5,250)でデコルテをマッサージし、肩の緊張をほぐす。

スングリ ライフスタイル ストアー

東京都港区北青山3-2-7
tel.03-3470-8881
www.sundari.co.jp
シロビヤンガ ¥7,400 (30分) や
アビヤンガなど。
ポジティブなエネルギーを与える
マルマタッチを取り入れた
トリートメントが受けられる。



潤す

オーガニックの植物原料で作られたヘアケアシリーズに注目。おすすめは、エッセンシャルオイル(精油)を高濃度に配合した頭皮ケア用のブレンドオイル類。薄毛や白髪などの悩みも強力にケアする。またシャンプー後には、頭皮に負担をかけずに髪自体をしっかりと潤してつややかに仕上げるヘアオイルを。髪にハリ、コシ、つやがあると、若々しさもアップ。



1. 肌のバランスを整え神経を休めるフランキンセンスなどの成分が、毛母細胞を刺激して抜け毛を予防する。フランスの皮膚科医が頭皮の治療に使うケードもブレンド。「ミッドナイト・ラスト」 ¥5,250 (SHIGETA/SHIGETA JAPAN ☎0120-945-995 www.shigeta.fr)

2. シンダーやラベンダーなど、100%のオーガニック植物成分が頭皮を浄化しつつ、必要な油分を補って潤いを保つ。「ビッグシェアビューティヘアエッセンス」 ¥8,190 (バイオサンシエール・フロンタルロウズ ☎0120-304-220 www.biocentinel.jp)

3. 甘い香りが心地よい美容オイルは、フェイシャルのほか、頭皮マッサージにも最適。保湿力のあるホホバオイルと血行を促進するデージーが、頭皮を健康に保つ。「スキンバランシング フェイスオイル」 ¥8,925 (ジュリーワ・ジュリーワ・ジャパン)

4. 頭皮の緊張をほぐして柔軟にし、しなやかな髪を育てるコーラナッツや白イラダセ、タイムを配合した、スキャルプスプレー。「ディープスキャルプフォーリクルトリートメント&ホリユーマイザー」 ¥3,780 (ジョンマスターオーガニック・スタイラ)

5. 少量で伸びがよく、さらりとした使い心地。ゴボウエキスが頭皮のバランスを保ち、ピーナッツオイルが軽微した髪をしなやかに整え、朝のスタイリングもしやすくなる。「ヘアオイル」 ¥1,890 (ヴェレダ・ヴェレダ・ジャパン ☎0120-070-801 www.veleda.jp)