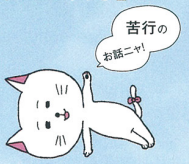
漫画で読む
「ヨガ哲学」



進化するパワー系ヨガ

yoga JOURNAL

From US
アメリカ版最新ヨガ40P!
夏サラダレシピ
コアを目覚めさせる
世界的に有名な
ティーチャーに学ぼう

vol.54 2017 8/9月号
ヨガジャーナル日本版
［ヨガする人のライフスタイル誌］

表紙モデル
野沢和香さん

ヨガインストラクターのアンケートでわかった! Coordinate
体型カバーの真夏ヨガコーデ

おうちでできる! **夏のアーユルヴェーダ・デトックス**

アシュタンガヨガの
素朴な疑問

いいことずくめの **朝ヨガガイド**

体においしい!
「水」と「ドリンク」

洗剤・柔軟剤・除菌剤
汗の季節のウェア&マットのお手入れグッズ

思い切り汗をかいて、心身すっきり!

夏はやっぱり
進化するパワー系ヨガ

柳本和也 先生の 21世紀の新しい「太陽礼拝」 **ASANA MANDALA**

佐藤ゴウ 先生の 「男ヨガ」の女版が登場 **BURN OUT**

鈴木伸枝 先生の ヨガ版コアトレで代謝UP **FUNCTIONAL BODY YOGA**

中村尚人 先生の **痛みを避ける ヨガ前 ヨガ中ケア**

肩甲骨 お腹 お尻 太腿 を刺激する
汗がじんわり! チェアパワーヨガ

好評連載 ケン・ハラクマ／綿本 彰／ヤスシ／内山理名／野沢和香／島袋聖南／佐藤ゴウ／中村尚人／芥川舞子

植物由来成分と天然のエッセンシャルオイル配合で、ヨガマットのケアだけでなく、ルームスプレーとしても◎。ヨガスプレー 100㎖ ¥2,300／ヨガワークス（☎0120-92-4145）

ヨガインストラクター
浅野佑介さん

Lapure 代表
森 初世さん

香りが好きで自宅でも愛用。ヨガマットや蒸れやすいスニーカーなどにもひと吹きしています

室内や衣類用の消臭ミスト。ベルガモット、ラベンダー、ムスク、イランイランの香り。ランドレス ホームスプレー 250㎖ ¥2,600／ザ・ランドレス ルミネ新宿店（☎03-6380-1890）

yoga mat care
ヨガマットのお手入れ

ヨガマットのケア剤は、除菌・消臭効果はもちろん、香りの種類も豊富！ お気に入りの香りでリフレッシュ。

Lapure 代表
森 初世さん

香りが好きで自宅でも愛用。ヨガマットや蒸れやすいスニーカーなどにもひと吹きしています

室内や衣類用の消臭ミスト。ベルガモット、ラベンダー、ムスク、イランイランの香り。ランドレス ホームスプレー 250㎖ ¥2,600／ザ・ランドレス ルミネ新宿店（☎03-6380-1890）

new!
汗除菌ニ
準の成分配合。019リフレッシャーローズマリープラス 350㎖ ¥3,100／リビング ライフ マーケットプレイス（☎098-989-4861）

天然成分100%のヒノキ蒸留水を使用
長野の木曽ヒノキから抽出した天然蒸留水と天然精油を配合。PLANTS&ROOM FRESH WATER PALMAROSA 300㎖ ¥1,800／SPICE（☎052-861-8901）

ヨガインストラクター
高島麻衣子さん
水でざぶざぶ洗えるヨガマットなので、汚れが気になるパークヨガやビーチヨガにもおすすめです

SPOUTオリジナル素材で、速乾性に優れており水洗いOK。鮮やかな柄は外ヨガで目を引きそう。SPOUT ピクチャーヨガマット ¥6,000／新創企業（☎075-881-7771）

ヨガインストラクター
中川さほさん
マットだけでなくボディにも使用できます。爽やかなレモンの香りでリフレッシュ。可愛いパッケージも◎

オーガニックや野生種の果実や草花の精油を含ませたアロマタオル。ハーバンエッセンシャルズ アロマタオル レモン20包入り ¥2,800／アリエルトレーディング（☎0120-201-790）

ヨガマットのケア剤は、除菌・消臭効果はもちろん、香りの種類も豊富！ お気に入りの香りでリフレッシュ。

アクロヨガジャパン代表
西浦莉紗さん
ヨガマット、ウェアを入れるトートバッグや洗濯するほどでもないものなど、なんでもスプレーしています

オーガニック抽出エキス配合で、赤ちゃん服にも使える。ランドリン ボタニカル ファブリックミスト リラックスグリーンティー 300㎖ ¥512／ネイチャーラボ

ヨガコーディネーター
三和由香利さん
トラベル用サイズは携帯しやすく、レフィルもあって便利。どの香りもアロマのように癒されます

TODAY SAGARA YOGA STUDIO 代表
相楽のりこさん
マットに直接スプレーして、ティッシュで拭き取ります。手軽に使えるのも◎

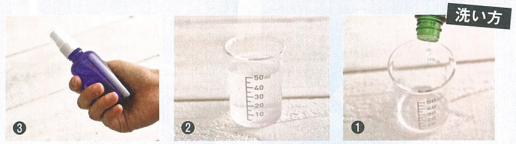
生物分解が可能なオーガニック認証のマットクリーナー。エッセンシャルオイル配合でリラックス&リフレッシュ。マンドゥカ マットウォッシュ 59㎖ ¥1,200／プラヴィダ（☎03-6821-3503）

ヨガマットスプレーを手づくり!

簡単につくれるヨガマットスプレーのつくり方をご紹介。エッセンシャルオイルで好きな香りをブレンドして香りを楽しんで。

用意するもの
無水エタノール
エッセンシャルオイル
精製水
ビーカー
スプレー容器

洗い方



❸ しっかり蓋を閉めたら、振ってよく混ぜ合わせる。使う前には容器をよく振って使いましょう。1カ月を目安に使い切って。

❷ ①のビーカーに、精製水（ミネラルウォーターでもOK）を50㎖の目盛りまで注いで軽く混ぜたら、50㎖のスプレー容器に移す。

❶ ビーカー（50㎖用）に、無水エタノールを10㎖注いだら、お好みのエッセンシャルオイルを約12滴加えて軽くかき混ぜる。

ベビトレヨガインストラクター 岡本かなみさん
レッスン前にもスプレーしておくと、ふわっと香って深呼吸しやすい

ヨガインストラクター chigusaさん
殺菌効果のあるティートゥリーやラベンダーの精油で手づくりを