

# yoga JOURNAL Beginners

ヨガ初心者

これから

&

ヨガを始めたい人

のための

ヨガジャーナル

ファッション大特集

リアルプライス  
で叶える  
ヨガ的アスレジャー

*Yoga is Life Style!*

ヨガと始まる新しい私

ヨガ muse たちのライフスタイル

TAMAO / 里見 茜 / UKICO / 岡 清華 / Babykiy

人気ティーチャー 芥川舞子 × 松本莉緒

ホットヨガメソッドでお腹やせ

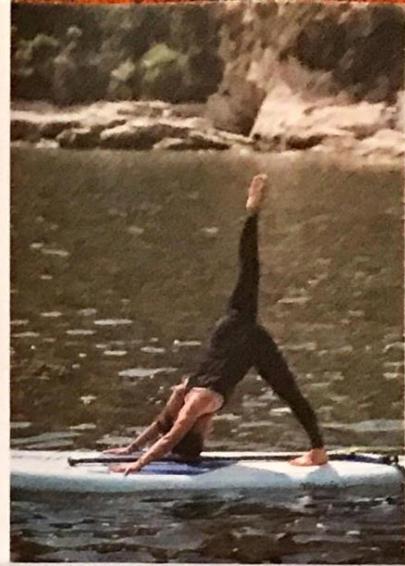
- スポーツクラブのヨガレッスン
- ヨガ好き美容賢者に聞くビューティーエチケット
- 海の向こうで見つけたヨガ的インテリア 他
- アメリカ版ヨガジャーナル 本格ヨガ TOPICS

ヨガ *muse*

たちの

ライフスタイル。

## 海とヨガ



### Profile

たまお●ヨガインストラクター。鎌倉・材木座のヨガスタジオ「gypsea」プロデューサー。SUP ヨガの日本のパイオニアでもあり、アウトドアフィットネス協会が主宰する「SUP YOGA / FIT指導者養成講座」の講師も務める。  
Instagram: @tama\_smile

# TAMAO

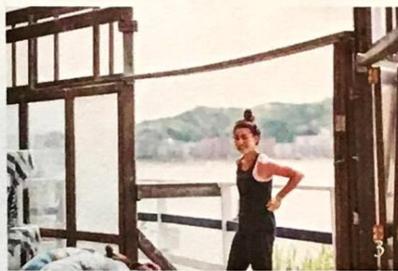
全国にファンを持つTAMAOさんは、ヨガだけでなく、サーフィン、SUP、トライアスロンとさまざまなスポーツを極め、溢れんばかりの生命力と女性らしさで多くの人を魅了しています。彼女が「呼吸することとイコール」と語る、ヨガとの出会いを語ってくれました。

photos by Kuni Takanami





1.自身のヨガスタジオ以外にも、さまざまなイベントに引っ張りだこのTAMAOさん。この日は逗子のカフェレストラン「サーファーズ」で開かれた、朝ヨガイベントのティーチャーを務めた。2-4.朝ヨガは「サーファーズ」自慢の海に面したテラスで行われた。皆、その日初めて出会った人たちと手を取り合い、心を通い合わせて自身のヨガを深めていく。5-6.午後はTAMAOさんのヨガスタジオ「gypsea」のレギュラークラスへ。ガラス張りのスタジオから見えるものは、海と空だけ。この開放感はなかなか味わえない。



## 「生きること」を 教えてくれたヨガとの出会い

いつも太陽のような笑顔でバワフルなTAMAOさん。鎌倉のヨガスタジオ「gypsea」のプロデュース兼インストラクターを務めるかたわら、全国のイベントに講師として招かれ、積極的に活動の幅を広げている、注目のヨガティーチャーです。

レッスンを通じてたくさんの人に元気を与えてくれていた彼女ですが、ヨガと出会ったきっかけは、その笑顔からは想像もつかない過酷な出来事がきっかけでした。

「大学を卒業してカナダに渡り、インターンシップで小学校の講師として働いていたときに、交通事故に遭ったんです。いったんはお医者様に、「下半身不随になる可能性がある」と言われたほどの重大事故でした。子供の頃から体を動かすことが大好きだったTAMAOさんにとつて、それは死と同じくらい怖い宣告でした。絶望し、生きる気力を失いかけていたとき、主治医が勧めてくれたのがヨガだったといいます。「その先生の奥様が有名なヨガ講師で、リハビリとしてヨガを始めました。初めは車椅子だったので、呼吸法や瞑想しかできず、涙ばかり流していました。それでもあきらめない

こと、自分の生命力を信じることを教えてくれたヨガの先生のおかげで下半身が動くようになったんです」  
 奇跡的な回復を遂げたのち、世界を放浪する旅先で出会ったサーフィんとともに、ヨガは今やTAMAOさんのライフスタイルに欠かせない要素になっています。

「日の出とともに起きて太陽礼拝をして体を目覚めさせ、朝日を浴びながらサーフィンを1ラウンド。大好きな人たちと笑って過ごす1日。そ

んなシンプルな毎日が、今はとても幸せです。あるとき交通事故に遭ってヨガと出会っていなかったら、今のこんな幸せにも気がつかなかったかもしれません」

自分の体の声に耳を傾け、声を掛けて対話する。他人と比較せず、自分を信じて愛してあげること。今、TAMAOさんがレッスンを通じて生徒たちに伝えているのは、彼女自身の心身が救われた、そんなヨガの教えなのでした。



From instagram



TAMAOさんといえば海。そして旅！「昨年は70回も飛行機に乗った」というほどのトラベラーだ。そんな彼女のインスタグラムをのぞくと、「自然+スポーツ+食」という、調和のとれた生き方を追求するライフスタイルがひと目でわかる。TAMAOさんの生き方は、多くの女性の憧れとなっている。

7.「服はほとんどがZARA(笑)」。TAMAOさんが身に着けると、途端にエレガントに。

8.SUPは数々のレースで優勝をおさめるほどの腕前。この日は仲間たちと楽しくクルーズ。

9.移動のほとんどはロードバイク。自宅から「gypsea」までは、約30分ほどの道のり。

10.「一度は歩くことをあきらめました」。愛おしそうに自分の足をさするTAMAOさん。





「海を一望できるスタジオって、全国にもそうはないはず」。この空間にただで癒されるヨガスタジオ「gypsea」にて。