

# ～ヨガの種類～

DoYoga

～パースでヨガ～

ヨガにはさまざまな種類がありますが、中でも代表的なものを紹介します。

## ハタヨガ

呼吸法を使い、身体を通して行うヨガの総称。他のヨガの種類の中にも、ハタヨガの流れを汲んだスタイルがある。動きはそれほど激しくなく、運動量は適度。

## アシュタンガヨガ

『吸う』『吐く』といった呼吸法、そしてダイナミックなポーズ。この2つを連続的に組み合わせて、毎回決まったポーズを途切れなく行なう、力強いスタイルが特徴。運動量は多め。

## パワーヨガ

アシュタンガヨガをベースに、アメリカで改良されたもの。筋力トレーニング的な動きで、運動量は多め。

## アイアンガーヨガ

アシュタンガヨガとは対照的に、1つ1つのポーズを長く取る。体に無理なくポーズを完成するために、ブロックやストラップなどの補助道具を使うこともある。アシュタンガヨガ、パワーヨガに較べて運動量は少なめ。今回、読者モデルが体験したのは、このヨガ。

## ホットヨガ (ビクラムヨガ)

サウナのように室温約40度、湿度約60%に温めた部屋の中で、決められたポーズを取る。運動量は多めで、大量の汗をかく。

## ピラティス

ヨガが基本的に精神の鍛錬を重視しているのに対し、ピラティスは身体の鍛錬を重視。いわばヨガの動きを取り入れたエクササイズ。1920年代にドイツでリハビリの一環として考案された。

### 8limbs

主なレッスン：アシュタンガヨガ  
住所：220 Carr Place, Leederville  
電話：040 412 0409 ウェブ：www.8limbs.com

### North Perth Yoga Room

主なレッスン：アイアンガーヨガ  
住所：5 Blake Street, North Perth  
電話：08 9444 9227 ウェブ：www.members.iinet.com.au/~yoga

### Bikram Yoga North Perth Studio

主なレッスン：ビクラムヨガ (ホットヨガ)  
住所：158a Vincent Street, North Perth  
ウェブ：www.perthbikramyoga.com.au

### The Yoga Space

主なレッスン：アシュタンガヨガ  
住所：6/1251 Hay Street, West Perth  
電話：08 9243 5114 ウェブ：www.yogaspace.com.au

### FREMANTLE YOGA CENTRE

主なレッスン：さまざまなレベル・種類のヨガ  
住所：Door 2, E-Shed, On the harbours edge, Victoria Quay, Fremantle  
電話：1300 881 046 ウェブ：www.fremantleyoga.com

### Yoga Om

主なレッスン：アシュタンガヨガ  
住所：315 Fitzgerald Street (Cnr Vincent Street), North Perth  
電話：08 9349 9472 ウェブ：www.yogaom.com.au