



BLESS N YOGA
眞貝 夏実
SHINGAI NATSUMI

2020年「BLESS N YOGA」をオープン

4年前に「BLESS N YOGA (ブレス エヌ ヨガ)」を始めた、ヨガインストラクターの眞貝夏実さん。現在は柳橋町のヨガスタジオをメインに、市内横山のハコニワ内で月1回のナイトヨガを開催している。

眞貝さんは津南町出身。県外で幼稚園教諭として働いていた頃にヨガと出会い、5年間続けてその奥深さに魅了されたという。結婚を機に柏崎市へ移住。柏崎でもヨガをしたいと思い、スタジオを検索したが見つからなかった。それならば自分で資格を取ってスタジオを始めようと思い、全米ヨガアライアンス協会 (YMC) のヨガインストラクターの資格取得のためにバリ島で1か月間の研修に参加した。

眞貝さんが学びたかったのは「ハタヨガ」と呼ばれる呼吸法を中心としたベーシックなヨガのスタイル。「一つ一つのポーズや誘導の仕方、呼吸法や講義などのさまざまなカリキュラムがあり、朝5時から夜9時まで1か月間ヨガ漬けでした」とほほ笑む。無事に資格を取得して柏崎に戻った後は友人にも協力してもらい、自信をつけるために模擬レッスンを何度も繰り返した。ようやくヨガスタジオをオープンさせると反応も良く、ヨガをやりたいかったという方たちにも好評で「ス

タジオを始めてよかった」と思っている。

BLESS N YOGAの1レッスンは60分。ハコニワでのナイトヨガは10名の定員でゆっくり丁寧に呼吸を整えるヨガ。スタジオでは1名～4名までの少人数制。初心者の方にもできるリラックス系のベーシックなヨガで「体が硬い方でも大丈夫」と眞貝さん。「ふだん体を動かしていない人のほうが、体がほぐれて軽くなったと実感することも多いため、ヨガの良さをぐっと感じられると思いますよ」という。レッスンでは20代から70代の幅広い年代の方たちがヨガを楽しんでいる。難しいポーズやきれいなポーズをすることがヨガの目的ではなく、その人にあった「快適で安定した姿勢」がベスト。基本となるポーズにバリエーションを加えながら、ひとり一人が心地よい伸びを感じるところまで誘導する。眞貝さんがヨガで大切にしているのは呼吸。ヨガの目的は心の安定を目指す、または保つこと。イライラしたり悲しい時にも呼吸に意識を向けることで気持ちも落ち着き、自分をコントロールできるようになると話す。

柏崎の海が好きで海鮮も大好きという眞貝さん。スタジオを始めることに初めは不安もあったが地元の人たちの温かさに救われたという。「ヨガを通して多くの人と出会えたことやお客様と一緒にヨガをすることが幸せ。これからも、心と身体をリラックスさせて不調を整えるお手伝いをしていきたい」と前を向いた。



お問い合わせ

BLESS N YOGA
柏崎市柳橋町9-32 マルシンビル102C
休：日曜・祝日
LINE ID@702wvsgp



Instagram