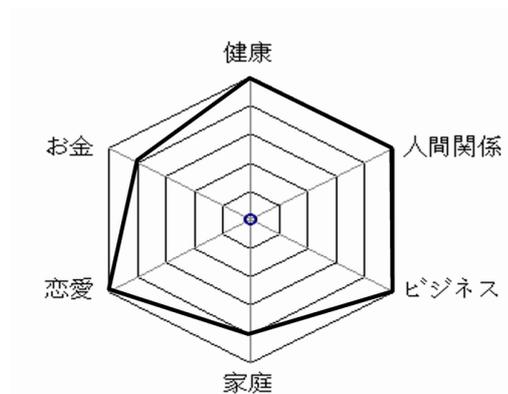


## PLAヨガコーチ JUN



ヨガ指導歴12年／加圧トレーニングも指導中  
ヨガや加圧トレーニング指導述べ件数2万人を超え、ヨガコーチ育成にも成果を出している。

### <JUNコーチからメッセージ>

こんにちは、PLAヨガ主任コーチのJUNです。

ヨガは一見フィットネス的な体の運動と想われていますが、実は心の運動なのです。  
ストレスや不安を感じる人が多い今の社会、自分自身をゆっくりと見つめるヨガが必要とされるのでしょ。

こんな世の中だからこそ、ヨガを通して「考える人」から「感じる人」になってみませんか？

「考えること」が、過去から未来へ水平な現実を具現化します。  
「考えた」行動は、思い込みや過去の経験に基づく結果を創り出します。  
直線的なルールの上を進んでいく感じです。  
過去から未来へと、同じような毎日を、自ら創造し続けることになるのです。  
先のことを考えた時は、とても不安になりますよね。

また、やりたいことをすることを許した時、本当の不安が表面化してきます。  
過去を考え、未来を想い、いつも思考に溢れていきます。  
そんな中、「今」にいと、不思議に不安は消えるのです。  
「今、この瞬間」に、何の問題もないからなのです。

また、「今」を一瞬一瞬感じていると、毎瞬変化していく自分に気づくようになります。  
繰り返しに見える現実が、昨日とはまったく違う今日に変わっていきます。

これを私自身体験してきたことだからお伝えできます。

多くの人々がヨガによって心身ともに健康で美しくなるお手伝いができれば幸いです。  
一人でも多くの人に「心のヨガ」をお伝えできたらと想います。  
自らの心身を深く見つめ直してみませんか？