

Profile



インターナショナルヨガ  
センター・アシュタンガ  
ヨガジャパン主催。さま  
ざまなヨガの実践を経験  
後、インドのマインソール  
に渡り、S.K.パタビジョ  
イス氏より直接指導を受  
け、'03年日本人初のア  
シュタンガヨガの正式指



11W x 9L = 99(102/20)

視点を定める  
意識を定めるへし

ハシムラ もう10年やぞ。早かっ  
たなり。あの時と今では、ヨガ界も  
えらく変わったもんな。オーシマ  
最初は、まったくヨガというものが  
何かわかっていなかったし、むしろ  
過去のニュースの様な印象し、むし  
ろ。つたぐらい。いや、むしろ、その事  
件ヨガがくっついてさえないな  
ったかも。ハシムラ 世間的にはど  
つても冷えていたんな。ヨガ。だ  
から、それを題材に作ったというの  
は、樫出版社も目のつけどころが違  
うな。

オーシマ 今は「ヨギーニ」という  
タイトルだけど、最初は「ヨガでシ  
ンプル・ビューティ・ライフ」だっ  
た。今、サブタイトルに残ってるね。  
ハシムラ シンプル・ビューティ・  
ライフという言葉、当時、どのぐら  
いの人がピン 今では「ヨギーニ」と  
いうタイトルだけど、最初は「ヨガ

16W x 24L = 384(342/361)

Are you in the  
Now Moment?  
Contents of  
地に足を着けるための  
五感トレーニング



よしかわめい、14歳からモデルを始め、'01年にア  
シュタンガヨガと出会う。現在、雑誌やTVや公演  
とその活躍の場を広げている。'04年からイン  
ド・マイソールに長期滞在し、アシュタンガヨガの継承

23W x 4L = 92(95/149)

／ やってみよう！ ／

コトダマ追いトレーニング

右左ななめ上下、  
ぐるっと  
回して...



10W x 9L = 90(90/154)

ありがとう



よしかわめい、14  
歳からモデルを始め、  
'01年にアシュタンガ  
ヨガと出会う。現在、  
雑誌やTVや公演とそ  
の活躍の場を広げて  
いる。'04年からイン  
ド・マイソールに長期  
滞在し、アシュタンガ

6W x 9L = 90(90/154)

Point

よしかわめい、14歳からモデルを始め、'01年にア  
シュタンガヨガと出会う。現在、雑誌やTVや公演と  
その活躍の場を広げている。'04年からインド・  
マイソールに長期滞在し、アシュタンガヨガの継承  
者シュリ・K・パタビジョイス氏に師事し修行。ヨガを通して自然との調和の取れた生  
き方を追求している。'06年に日本人女性初のアシュタンガ  
ヨガの正式指導資格を取得。'11年3月に東京・表参道に自  
身のスタジオとなるコンセプトスタジオ [veda] をオープン

27W x 8L = 216(218/270)

五感トレーニング

01

視覚

「目は心の窓」アイヨガで  
目を輝かせ、心まで晴々と