



Creative Yogis
Colouring
Book

クリエイティブヨギのぬりえ



Creative Yogis

なまえ

Belongs to



いつでもヨガをすると気分が良くなり、心を笑顔にしてくれる。

誰でも皆、そして私を含めてぬりえが好きです。私は小さな頃から現在まで、何かしらいつもアートに携わってきました。

小さな頃、ぬりえが好きでその頃の思い出の一つには、座って色を埋めていく、それだけでいつも喜びと、心静かになることです。

そして私は大人になった今も、同じように色を重ねています。

私は色えんぴつが大好き！時間をゆっくりかけて次に使う色を決めて、その色が合うかどうかドキドキとしたり、出来上がりを見た時の幸せな気持ち。

私は1995年からヨガを始めました。ヨガは、からだをより優れた感じにしてくれます。私はからだを動かしてさまざまな形やポーズ、ライオンのポーズはまるで百獣の王のように唸り、ねずみのポーズはまるで静かな子ねずみになったように、その時々でまるでその動物になってしまったかのように練習します。私にとってこれが簡単そうで、なかなか難しいところです。

ということで、いつでもリラックスして楽しめる、このぬりえ本をあなたの為に創りました。そしてストレッチがしたいと思ったら、または毎日の練習のルーティーンとして、ガイドブックに使ってください。ページごとの絵を見てフォローしてゆきましょう。

次々どこなしてゆくのもよし、又はお好きなように、前後ミックスするのも良いと思います。気楽に遊ぶように楽しんで、その後ご自分のからだ、どのような感じになるでしょうか、

お友達にヨガのポーズを教えてあげたり、あるいは家族と一緒に楽しんだり、それはアーティストであり、特別なヨギでもある、あなた次第です。

NAMASTE – “あなたの内の崇高な心と私の内の崇高な心が見つめ合います。

ありがとう、そして **NAMASTE**”

良い一日をそしてヨガの色を楽しんで、 **love Karen**



ぬり絵をしばらく楽しんだ後には、からだをストレッチしましょう。

呼吸に意識をもっていき、楽しく安全に、そしていつもからだの状態に耳をかたむけるのを忘れずに、それぞれのポーズに違った感覚が...

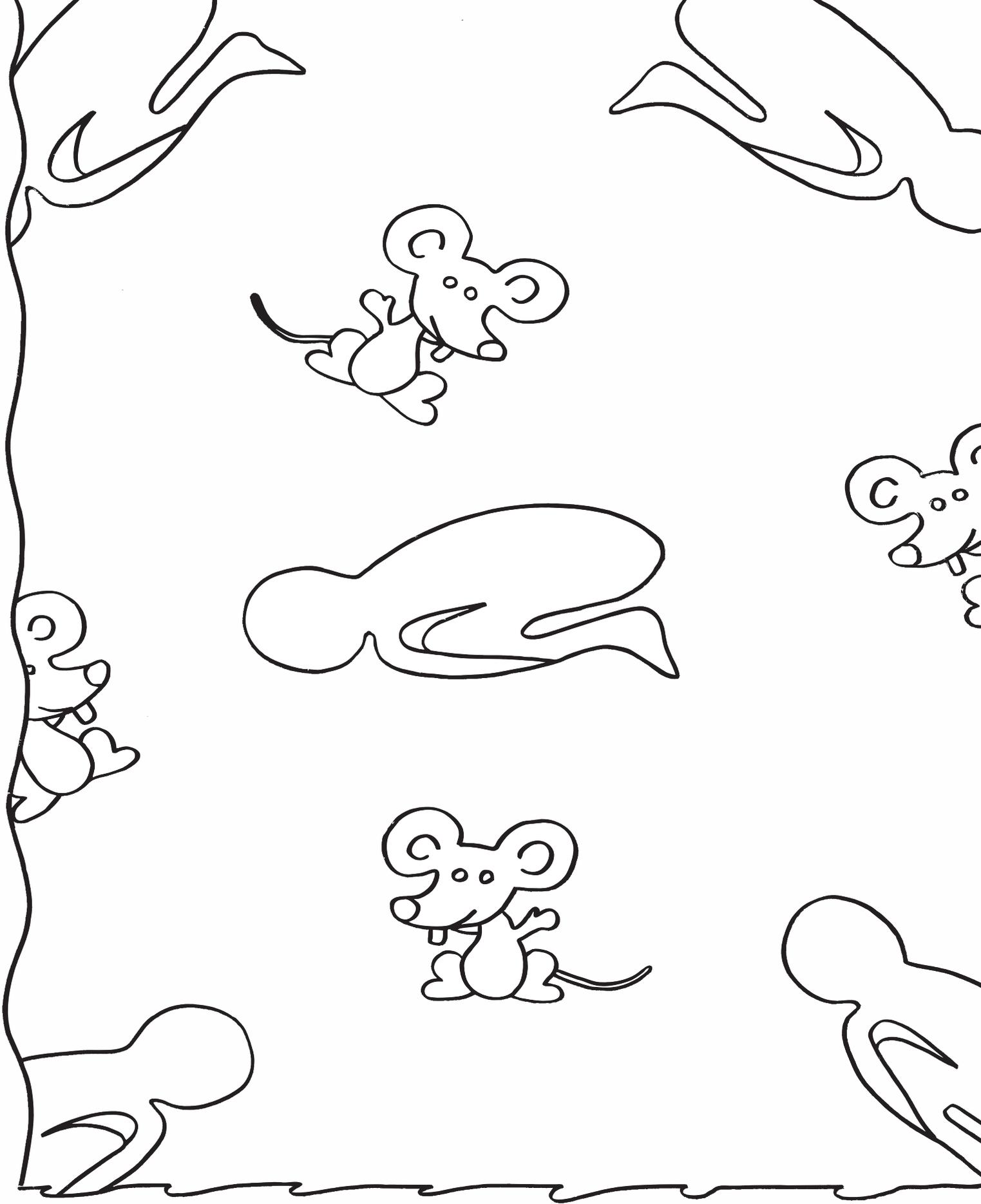
- * 私はねずみの様に静か
- * 私は猫の様にからだが伸びてとても軽々
- * 私は犬の様に戯れる
- * 私はコブラの様に長くなる
- * 私は山の様に揺るぎない
- * 私は木の様に根をはる
- * 私は三角形の様に全ての方向に広がる
- * 私は侍の様に集中し、勇敢になる
- * 私は蝶の様にはためく
- * 私はサンドイッチの様にたためる
- * 私はねじれた花の様に柔軟
- * からだ全体をリラックスする
- * Om shanti shanti shanti -Peace

感謝

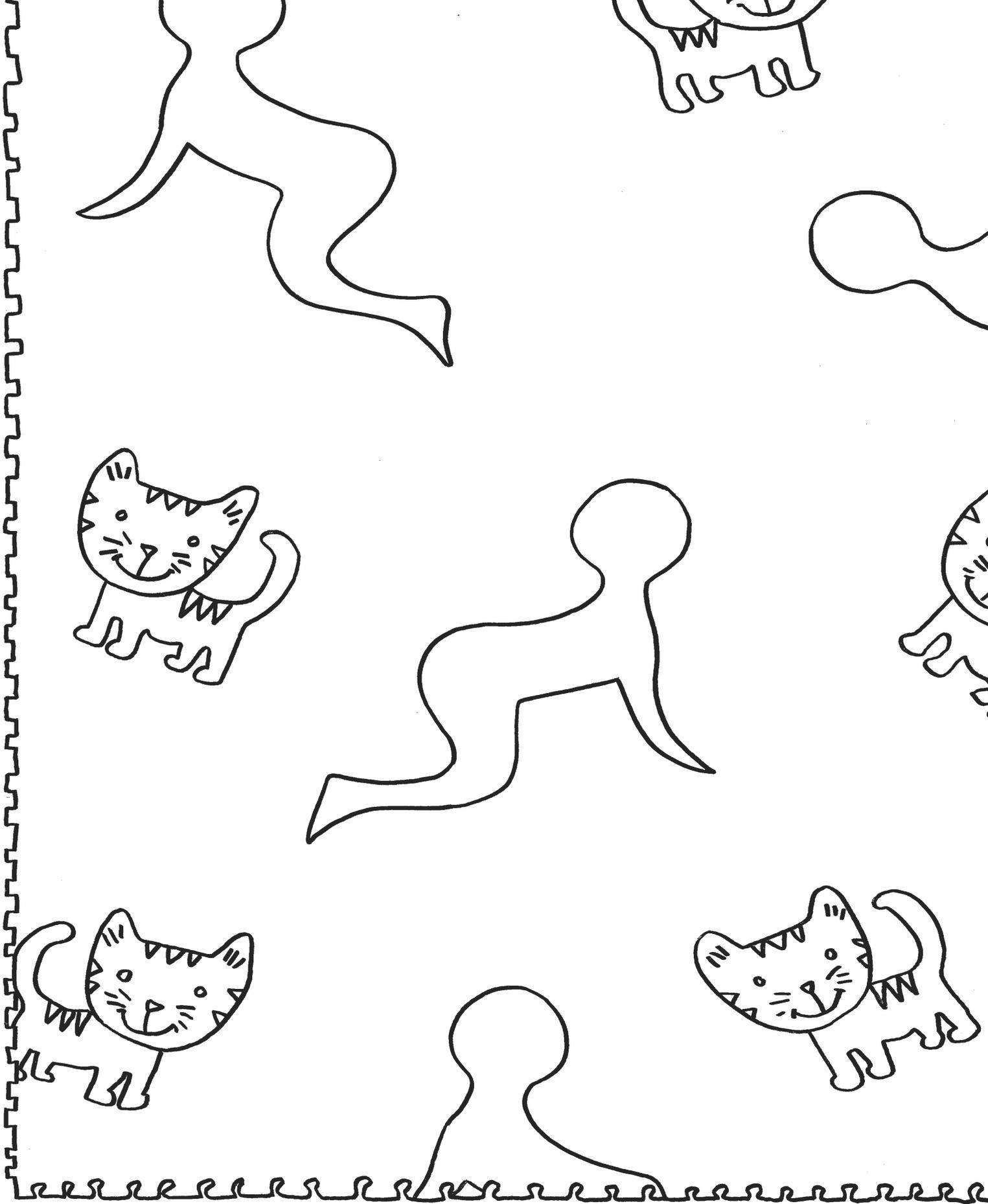
出版にあたって、デザインのお手伝いをして下さった、プリントレスキューのMarkに感謝します。日本語に翻訳して下さったYukoに感謝します。そして今までに教えた、素晴らしい全ての子供達に、感謝の気持ちを表したいと思います。最後に、私の初のクリエイティブヨガぬりえの、創作へと私を動かしてくれた、現在進行中のカラフルな生徒達に、感謝を込めて、ありがとう。



Namaste

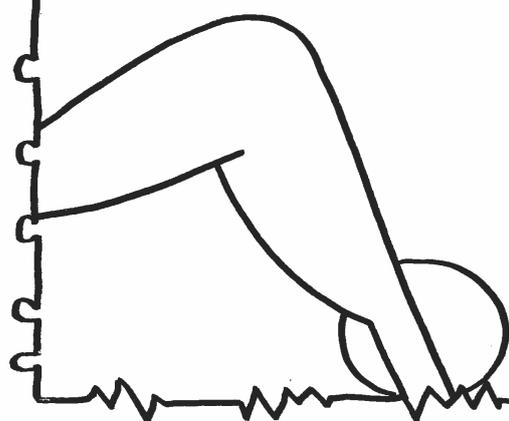
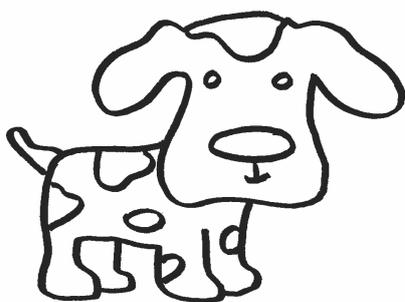
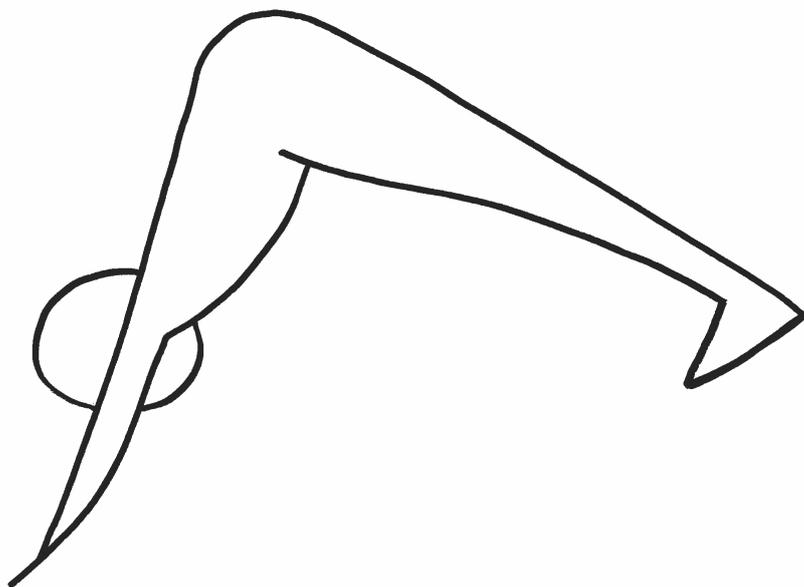
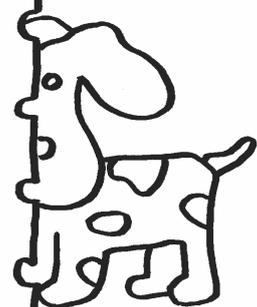
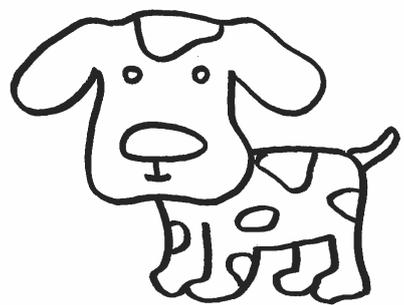
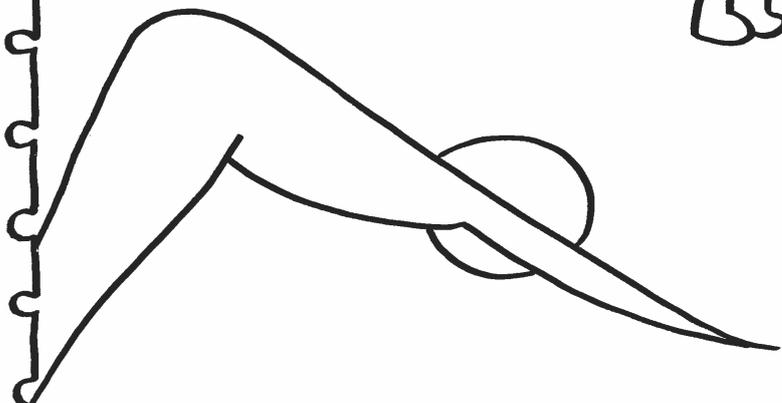


ねずみ
mouse

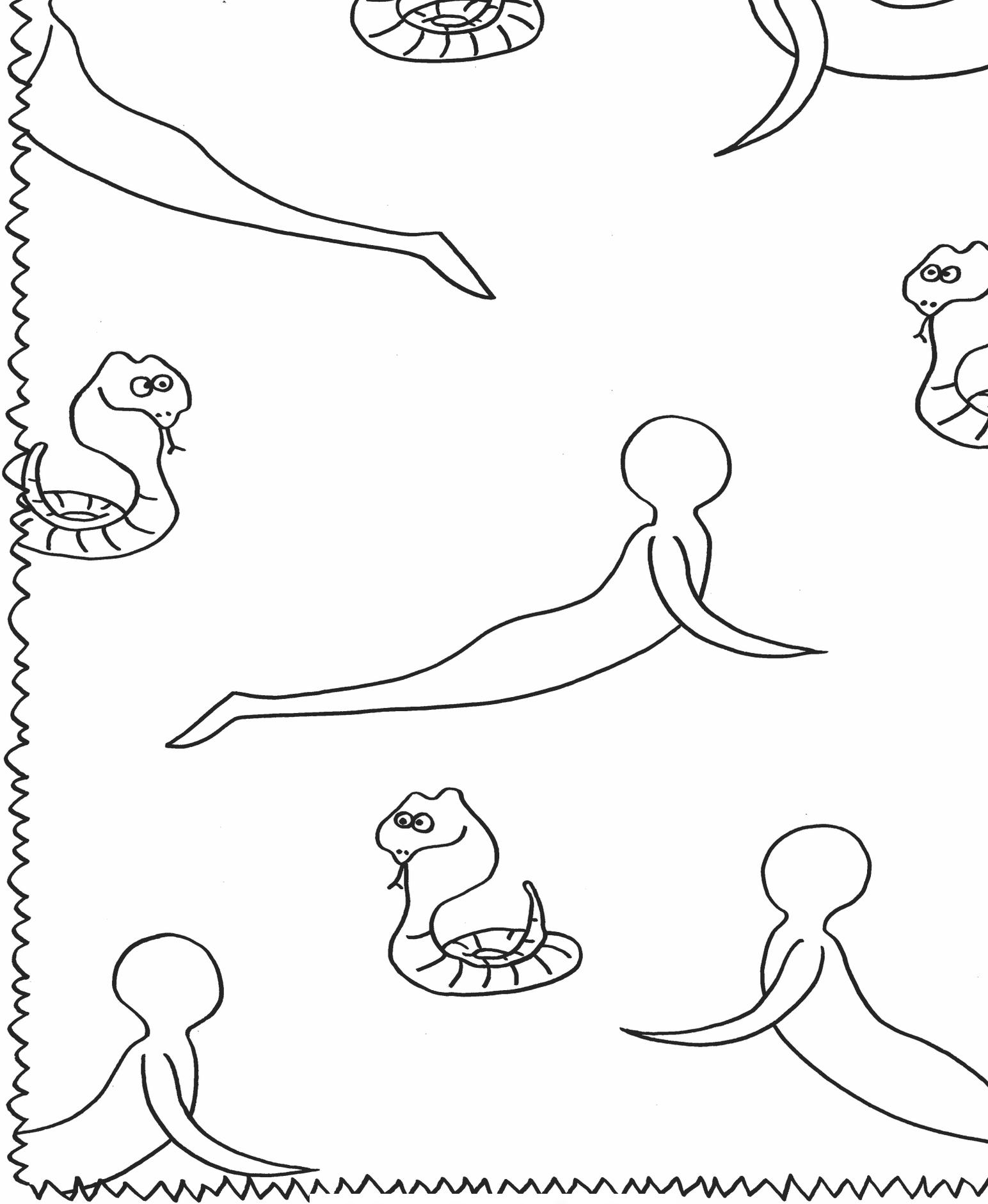


ねこ
cat

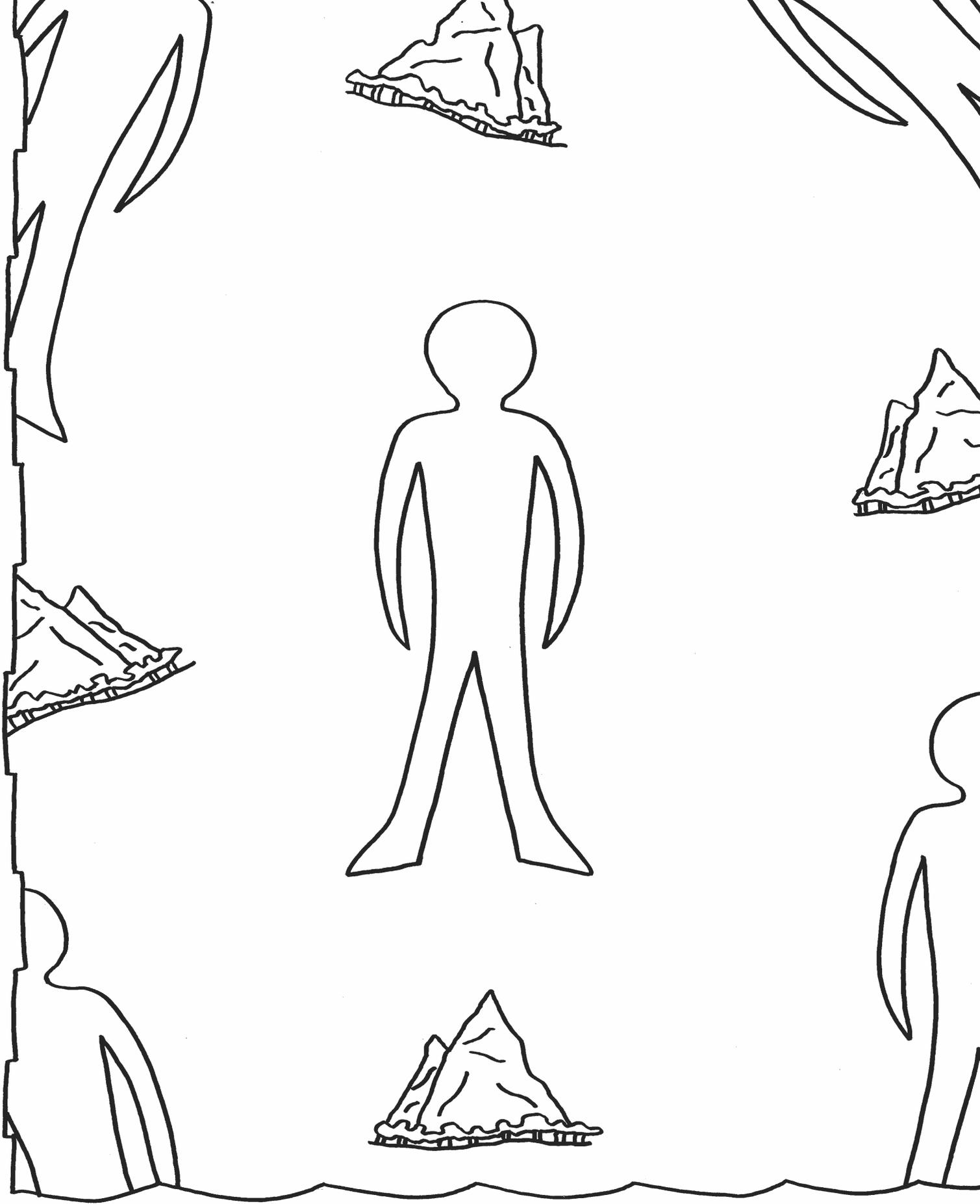
犬



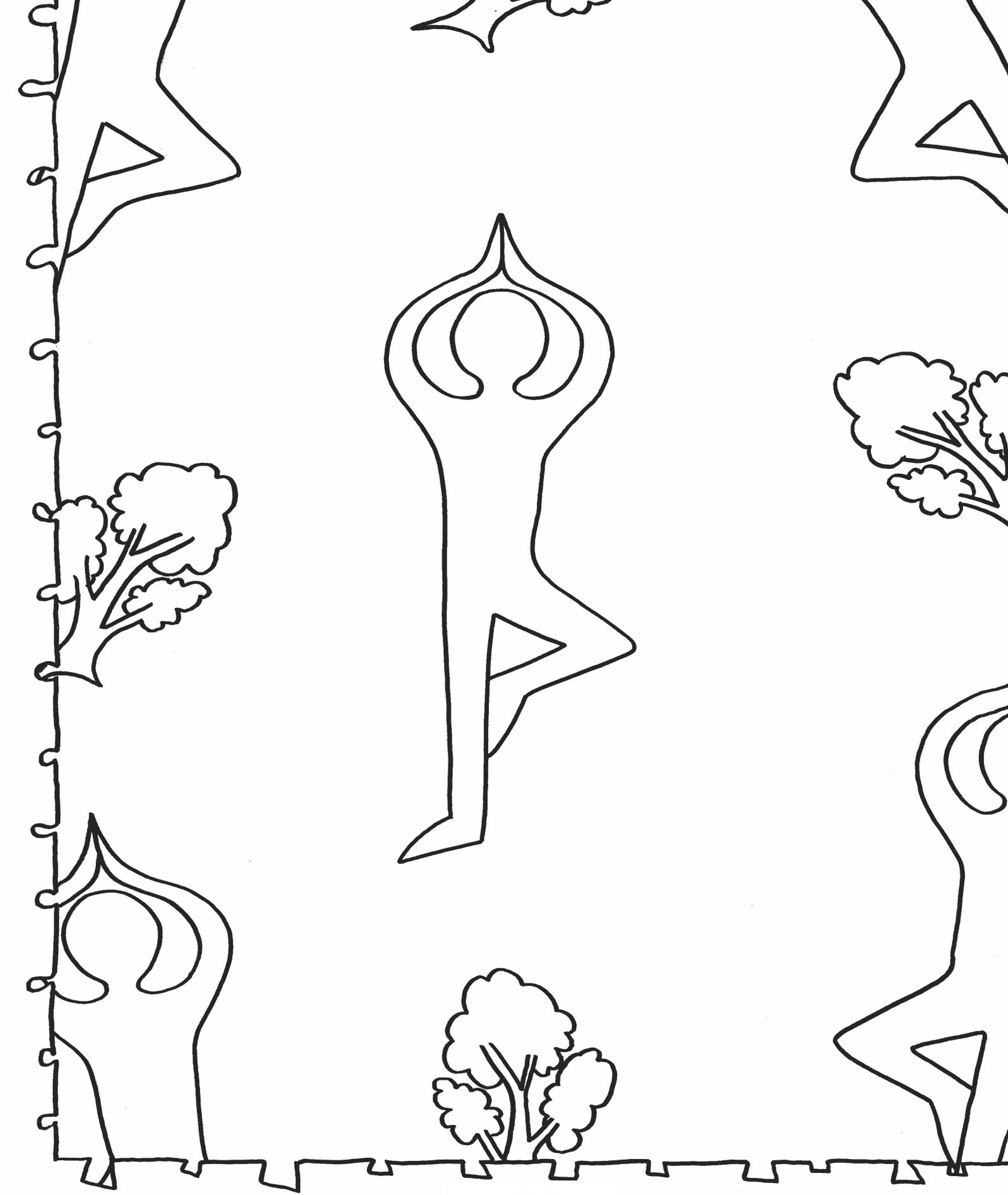
犬
Dog



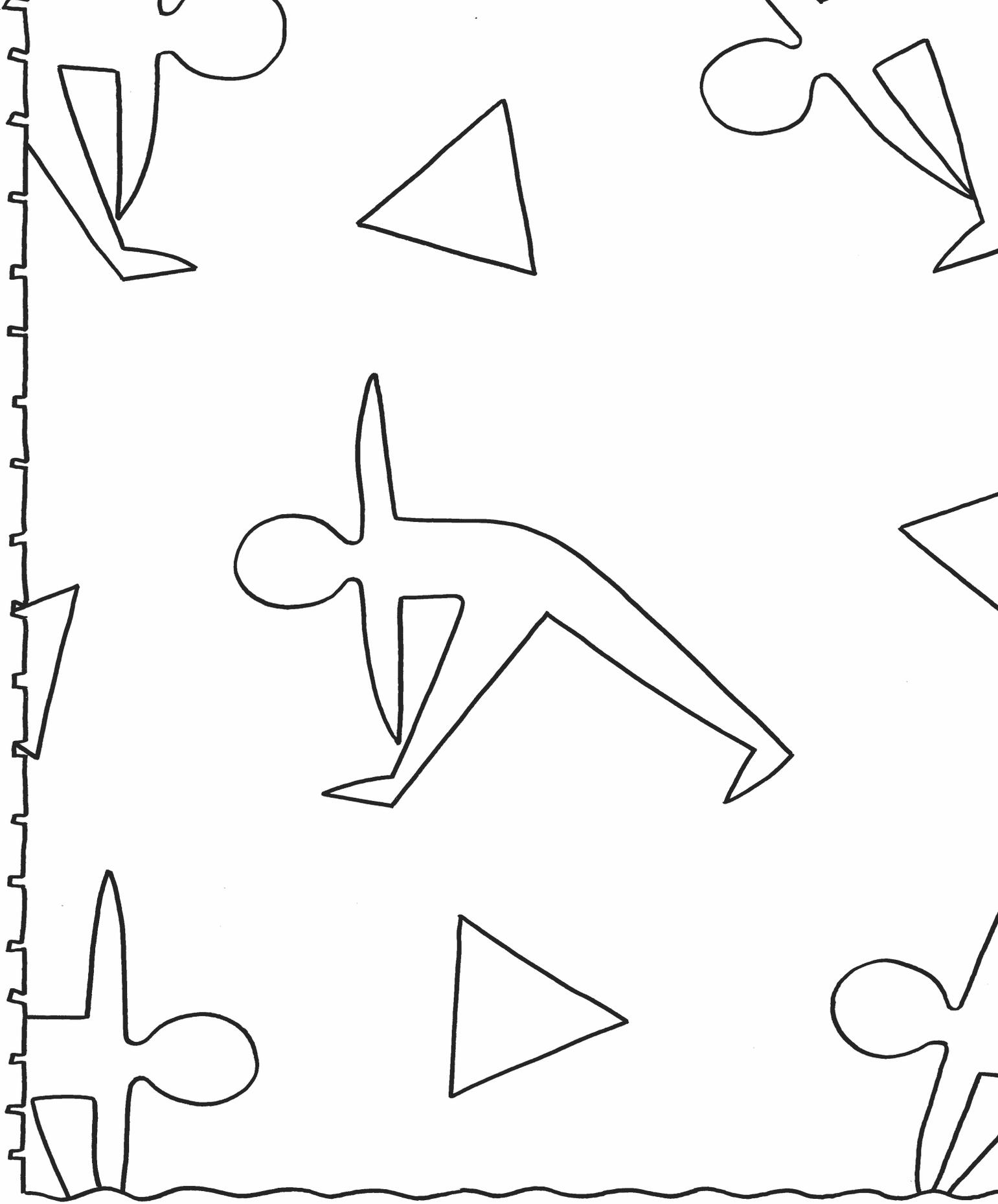
コブラ
Cobra



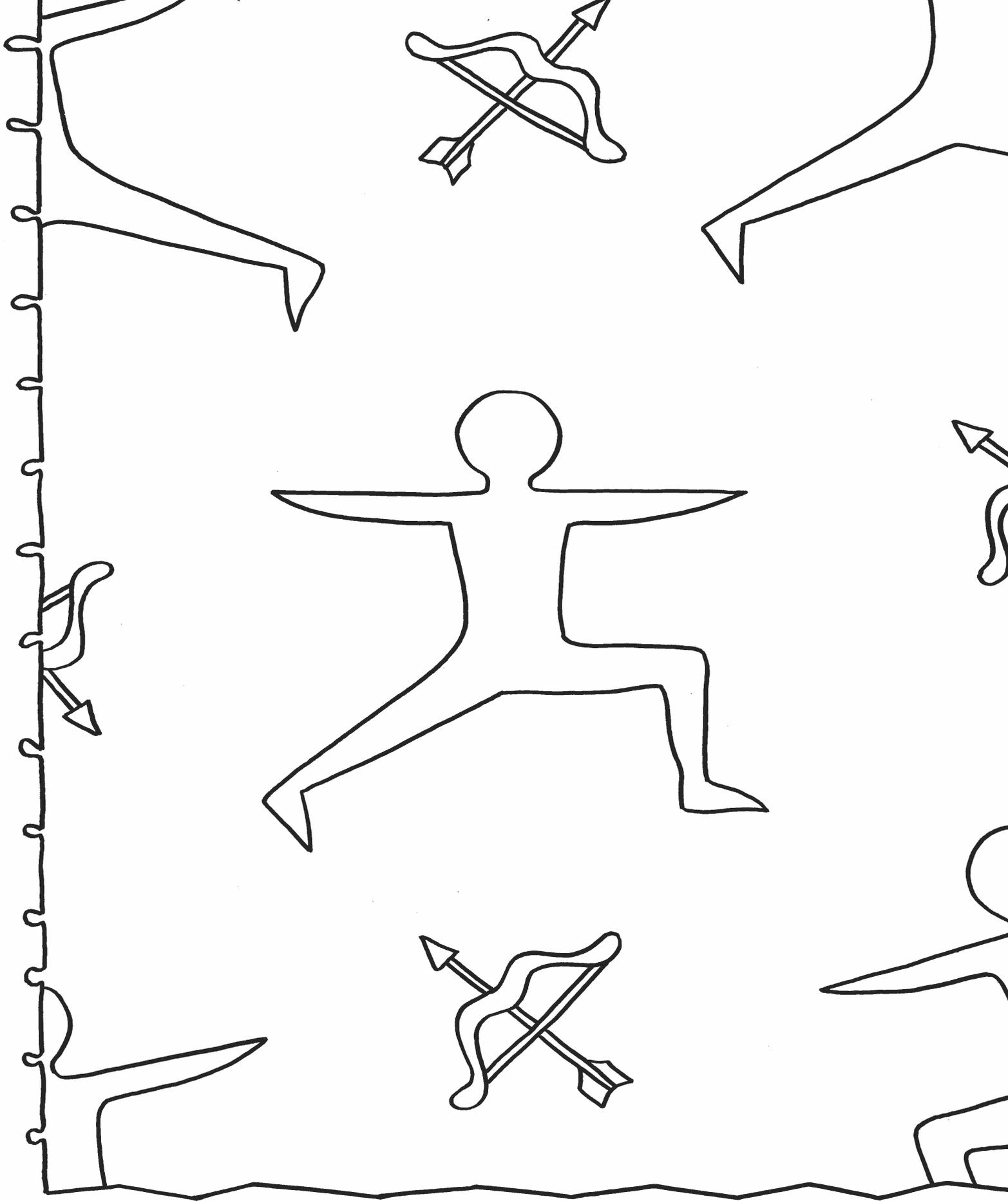
やま
mountain



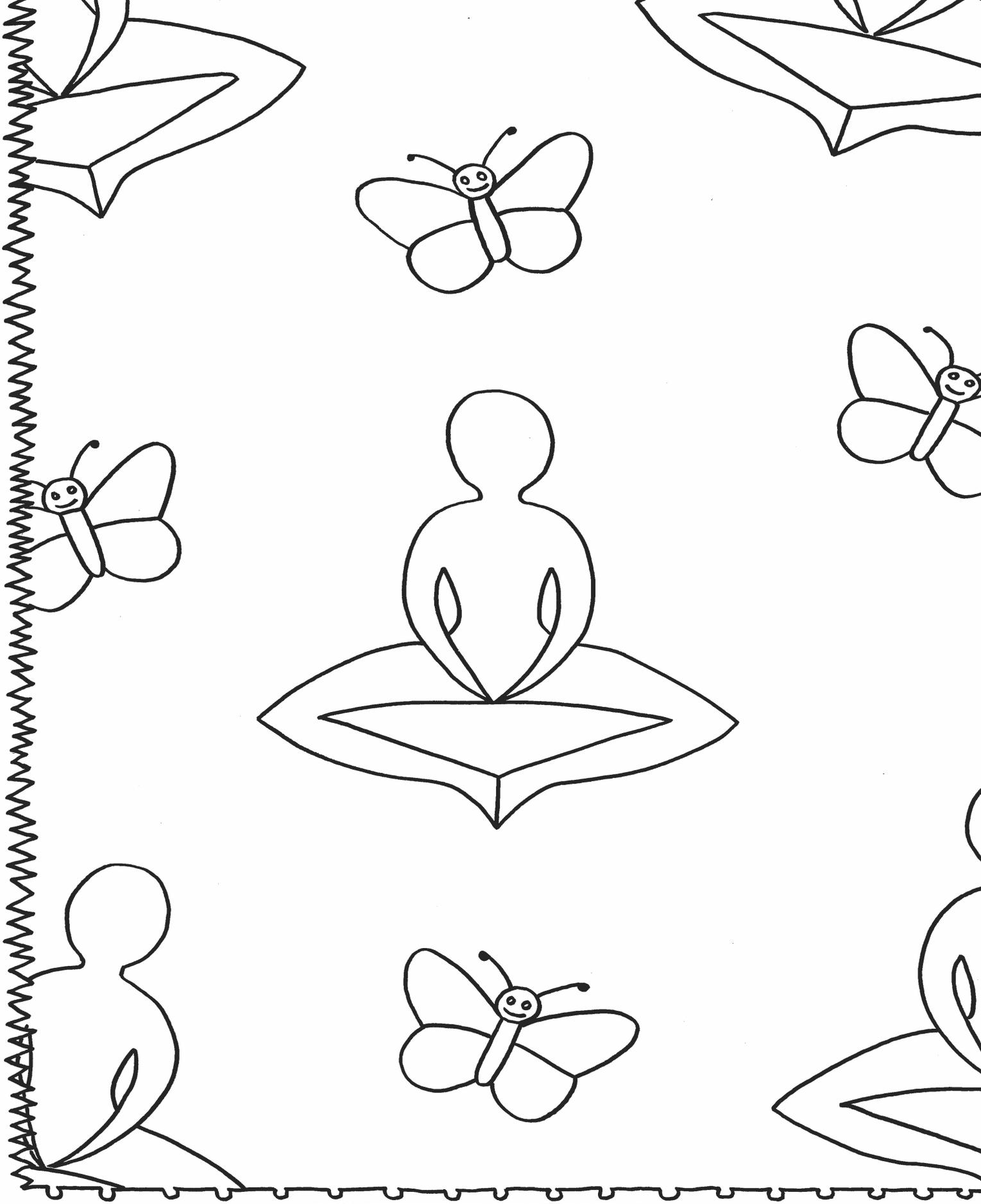
木
Tree



さんかく
Triangle



さむらい
Warrior



ちゅうちゅう
Butterfly



サンドウィッチ
Sandwich

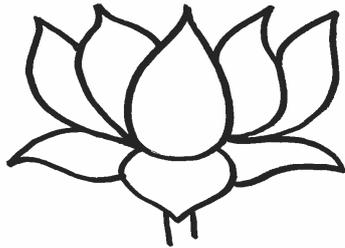
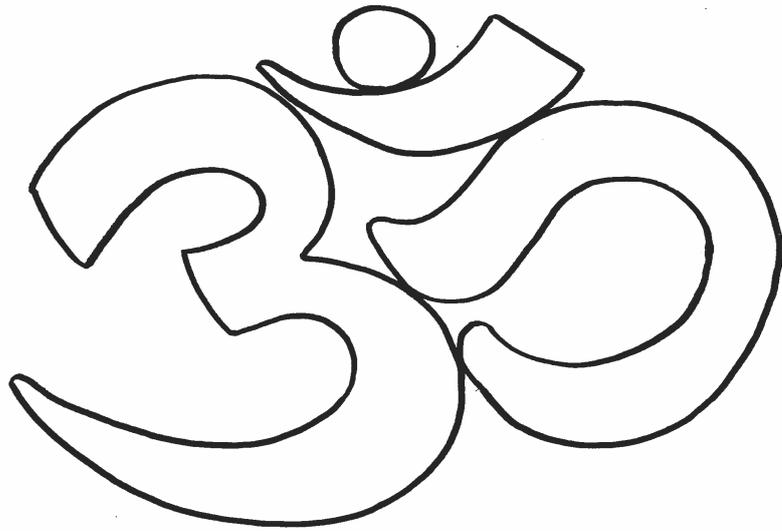
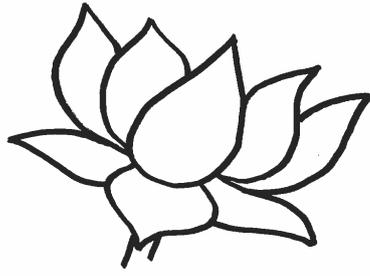


もつれた はな
Twisty Flower



リラックス

Relax



Om



クリエイティブ ヨギ

使命

子供たちは、まるで様々な種類の蝶のようです。大きさ、形、色、そして羽模様。ある蝶は大きくて重たく、ある蝶は軽やかな蝶だったりと本当にさまざまです。そんな子供たちに共通していることは、一刻一刻を変化させることや、敏腕を奮う勇気があり、その上試す時にクスクス笑いながらもしっかり試す。なんて彼らはすばらしく感応的なんでしょう！！

全ての年齢の子供たちに、彼らの可能性を探検し、表現してみせる、スキルと道具を備え付ける、強い支えとなるのが創作ヨギ（クリエイティブ ヨギ）です。

子供達は未来の種です。

創作ヨギは子供達の喜び、幸せ、遊び心や茶目っ気、創造力、そして健康を彼ら自身に自然に反映できるようにお手伝いをします。

Karenの紹介

キャレンは1995年より、タイにてヨガの修行を始めました。

これまでの23年間、美術の教師として子供達と接し、10年前からは子供向けヨガのインストラクターを務めています。12年間をタイで過ごし彼女自身のなかで、ヨガへの情熱が高まり、2006年にヨガの技術をより高め、インストラクターになるべく、オーストラリアへ移住しました。

そして2007年に、ニューサウスウェルズ州のバイロン郡に落ち着き、創作ヨギを発足しました。

その後キャレンは、幼児から高校生と、幅広い年齢層の子供たちと、大人にヨガを教え、ヨギ開発ワークショップや、国際的に子供向け創作ヨギのインストラクター育成コースなどに活躍中です。そして現在、子供向け創作ヨギの教材を創っています。

クリエイティブなヨガ、創作ヨギに興味を持たれた方は、是非フェイスブックで私たちを検索してみてください。

また詳細は www.creativeyogis.com

キャレン個人のアートワークは www.karen-wightman.net

Eメールは karenwightman@hotmail.com

Namaste - クリエイティブヨギを支えてくださり、ありがとうございます。

Creative Yogis Colouring Book

子供達は喜びでいっぱい、創造力とエネルギー、
この三つを合わせてぬりえのリラックスと
ヨガの動き両方を、全ての年齢の子供達に
楽しんでいただけたら、そして
自分だけのヨガの色を
見付け出してください。

2012年 Karen Wightman 創作



www.creativeyogis.com

Search for us on Facebook