

ライフスタイル

特集 ポジティブに生きる私スタイル

いま最も輝いている女性を月に3人ずつピックアップしてインタビュー。
毎週変わるテーマでライフスタイル美人の素顔に迫る！

2010年1月7日更新

第1週 暮 ライフスタイル

第2週 美 ビューティー

第3週 衣 ファッション

第4週 学 キャリア

第1週のテーマ

暮

ライフスタイル

2010.1

ヨガインストラクター・モデル 浜田里佳さん

わたらしく暮らすための、
心地いいライフスタイル

20代前半よりモデル、女優の仕事で活躍されていた浜田里佳さん。

自身の体調不良をきっかけに、気功や自然治癒学、東洋医学、整体、マクロビオティック、アーユルヴェーダなど、身体に関するさまざまな専門分野を学び始め、2003年には本格的にヨガを学び始めます。

良い師と巡りあったことをきっかけに、本格的にヨガの道に進むことを決意。今では、さまざまな場所でクラスを持ち、心地よく暮らすための秘訣を生徒さんに教える日々を送っています。美しさとともに健やかさをかねそなえた彼女の魅力にせまります。

朝、ヨガで目覚める1日

——毎朝の過ごし方を教えてください。

朝目覚めると、まずゴロゴロとベッドの中でアーサナ（ポーズ）を行います。

寝起きの体は硬くなっているので20分ほど寝たまま、骨盤を動かしたり、丸くなって腰を緩めたり、軽いねじりを加えたり。その間に二度寝してしまうことがあります（笑）。

最後に、伸びたネコのポーズで気持ちよく伸びをして起き上がります。動物と一緒にです（笑）。

そしてカーテンを開け太陽に向かって、太陽礼拝とヘッドスタンド（倒立）で身体も頭もスッキリ目覚めます。

体全身を活性化するアーサナを朝の日課にすることで、毎日を元気に自分らしく過ごせるようになりました。

Time Schedule	
浜田里佳さんのある1日のタイムスケジュール	
● 6:30	起床 ヨガ 掃除、メール処理 軽くお茶と朝食
● 10:00	ヨガクラス
● 12:00	ヨガクラス終了後にみんなでランチ
● 14:00	家で事務処理
● 16:00	プライベートレッスン
● 19:30	夕食
● 21:00	原稿を書く
● 22:00	お風呂
● 23:00	ヨガ
● 23:30	就寝

夜寝る前に行う瞑想で、その日のうちにリセット

——1日の中で大切にしている時間はどんなときでしょうか。

夜寝る前の瞑想の時間ですね。

パソコンや携帯、電気を消して、その日の気分に応じてキャンドルを灯したり、アロマを焚いて、夜に有効な簡単なアーサナと呼吸法をします。そして静かに座ります。その日あった全てのことに感謝の気持ちを持って座っているとスーッと心が静まるんです。

どうしても静まらない時はノートに文字として書き出すとスッキリしますよ。

あとは、お風呂での半身浴が私にとってはひらめきの時間で。脳の緊張が緩んで、いろんなことを思いつくんですよ。

気がつくときすごい時間入っていることもあります（笑）お風呂の中で美容におすすめの天然の発砲水「HYDROXYDASE（ハイドロキシダーゼ）」を飲むのも楽しみのひとつです。



浜田さんお気に入りの天然の発砲水「HYDROXYDASE（ハイドロキシダーゼ）」

自分をいつもクリアな状態に保つということ

——お話を伺っていると、つねに自分をクリアな状態に保つことを大事にされていますね。

そうですね。イライラしたり、落ち込んだりしていると周りにも影響しちゃうことあるでしょう。ヨガを続けているとそういう状態が減ってくるんです。

——浜田さんは毎日心と身体にきちんと向き合っているからこそ、ご自分の状態を把握できていらっしゃるのでしょうか。

指導者としていつもベストな状態でいたいのですが、女性は月のリズムで体に変化があるので万全でない時もあります。でも不思議と、ヨガを教えたり触れ合ったりしているうちにエネルギーが循環されて、私も生徒さんもとてとてもいい状態になってくるんです。

レッスン後の生徒さんの笑顔は私にとって宝物。レッスンとレッスンの間も必ず自分をクリアにする時間を設けていつもいい状態で生徒さんを迎えるようにしています。



“ヨガ的”な生活で自分らしさを保つ浜田さん

毎日が“ご褒美”のような気持ちで過ごしています



浜田さん愛用の「WELEDA」のマッサージオイル

——自分へのご褒美としていることがあったら、教えてください。

ヨガをやるようになってから本当にシンプルな生活なんです。以前は体調も悪く、いろんなことを外に外に求めて、でも満足は得られず。今ではヨガを通して、いい意味で諦めることや受け入れることも学びました。気持ちが満たされているとそれだけで幸せな気持ちになります。

でもいつも頑張っている自分にご褒美として、自分自身で時間をかけてセルフマッサージなどのケアをしてあげます。人にやってもらうのも嬉しいのですが、自分の体や心の変化を感じながらケアしていると細胞のひとつひとつが喜んでイキイキしてくる感じがするんですよ。

次週は浜田里佳さんの「美 ビューティー」について
1月14日（木）更新予定です。

第2週「美 ビューティー」へ

浜田里佳さんプロフィール



22歳からモデルとして活動を始め、数多くのCMや広告等で活躍。その頃よりヨガや気功、自然治癒学、東洋医学等を学び始める。

2003年より本格的にヨガを学び、現在は都内でハタヨガ、マタニティヨガ、産後ヨガの指導を行う。ヨガと食事のワークショップも人気。

SPUR.JPでヨガムービー「浜田里佳のgift of Yoga」を連載中。

浜田里佳さんオフィシャルHP

<http://www.fairica.com>

浜田里佳のgift of Yoga

http://spur.jp/special/yoga/list_1.html

ライフスタイル

特集 ポジティブに生きる私スタイル

いま最も輝いている女性を月に3人ずつピックアップしてインタビュー。
毎週変わるテーマでライフスタイル美人の素顔に迫る！

2010年1月14日更新

第1週 暮 ライフスタイル

第2週 美 ビューティー

第3週 食 フード

第4週 衣 ファッション

第5週 学 キャリア



2010.1

第2週のテーマ

美
ビューティー

ヨガインストラクター・モデル 浜田里佳さん

健やかで内面から キレイになる方法

20代前半よりモデル、女優の仕事で活躍されていた浜田里佳さん。

自身の体調不良をきっかけに、気功や自然治癒学、東洋医学、整体、マクロビオティック、アーユルヴェーダなど、身体に関するさまざまな専門分野を学び始め、2003年には本格的にヨガを学び始めます。

良い師と巡りあったことをきっかけに、本格的にヨガの道に進むことを決意。今では、さまざまな場所でクラスを持ち、心地よく暮らすための秘訣を生徒さんに教える日々を送っています。

その美しさの秘密をお伺いしました。

日々の生活に、ヨガを取り入れる

——お肌のお手入れで気をつけていることはありますか？

毎日の生活に髪や肌がキレイになるヨガのポーズをいくつか取り入れています。“ウサギのポーズ”が簡単で効果が高いポーズです。あとはヨガの呼吸法で血液やエネルギーの流れを良くし、体と心のバランスをとること。ヨガでストレスも溜めないようにしています。それと、10年ほど前から『ACQUARIO (アクアリーオ)』という化粧品のお水を使っています。このお水は、どんどん吸収されて肌はつるんと引き締まり透明感が出てきます。お水のあとはジェルクリームなどで保護してあげるだけ。時々のお手入れもお水を化粧品に混ぜてマッサージすると成分が吸収されていく感じでハリのあるみずみずしい肌になります。



髪や肌がキレイになる“ウサギのポーズ”

生命力のある旬のものを丸ごといただく



“スチーム野菜”は栄養素が逃げず、野菜の本来の美味しさがひきたつ

——普段の食生活も気をつけていらっしゃいますか。

基本的に何でも感謝していただきますが、その日、自分の身体が欲しているものを摂るように心がけています。

父が趣味で作っている愛情のこもった無農薬の有機野菜が、今の私のエネルギー源です。とっても美味しいので、素材そのものの味を味わいたくて調理法もシンプルなことが多いですね。

生命力のある食物をいただく次の日、肌の調子や体調や気分がぜんぜん違うんです。

メイクの意外な効用

——ヨガをするときは、ノーメイクでいらっしゃるのですか？

ヨガをするときも、少しだけですがメイクをしています。メイクをすると交感神経が刺激されてやる気が出たり、顔が引き締まったり、細胞も喜ぶ気がします。

“魚のポーズ”は、リフトアップにも効果のある、元気の出るポーズです。

——ロングヘアのお手入れはどうされているのでしょうか。

シャンプー後、『ACQUARIO (アクアリーオ)』で水分補給すれば髪もしっとりつやつや。乾燥している時だけ『WELEDA (ヴェレダ)』のヘアオイルや、食用にも使用しているヘンプオイルなどを毛先に少しつけます。

外から塗るものも出来れば食べられるような安心な物がいいですね。



浜田さんがヘアケアに使っている「WELEDA (ヴェレダ)」のヘアオイル

ヨガによって、内側から美しく



胸を反らし、顔を逆転する“魚のポーズ”は、顔や首筋のリフトアップにも効果的

——ナチュラル志向の浜田さん。やはりヨガに出会ったことによって、そうなられたのでしょうか。

もともと、自然派です。モデルのお仕事もナチュラルで透明感のあるものにたくさん出させていただきました。ヨガに出会ったのは20代のはじめ。知り合いの方にヨガを教えていただいたのがきっかけでした。

ゆったりとしたヨガを続けていると柔軟性が養われたり、体型や歪みが整うだけでなく、内臓や細胞、血流、神経、ホルモンバランス、脳や精神状態なども整い、デトックス効果もあります。そうすると内側からエネルギーが満ちてきて、澄んだ状態になります。

心の状態は、そのまま表情や体調、雰囲気にも表れるもの。いつも穏やかで柔らかく女性として輝いているためにも、ヨガは効果的なんです。

次週は浜田里佳さんの「衣 ファッション」について
1月21日（木）更新予定です。

● 第1週「暮 ライフスタイル」へ

第3週「衣 ファッション」へ ●

浜田里佳さんプロフィール



22歳からモデルとして活動を始め、数多くのCMや広告等で活躍。

その頃よりヨガや気功、自然治癒学、東洋医学等を学び始める。

2003年より本格的にヨガを学び、現在は都内でハタヨガ、マタニティヨガ、産後ヨガの指導を行う。ヨガと食事のワークショップも人気。

SPUR.JPでヨガムービー「浜田里佳のgift of Yoga」を連載中。

浜田里佳さんオフィシャルHP

<http://www.fairica.com>

浜田里佳のgift of Yoga

http://spur.jp/special/yoga/list_1.html

ライフスタイル

特集 ポジティブに生きる私スタイル

いま最も輝いている女性を月に3人ずつピックアップしてインタビュー。
毎週変わるテーマでライフスタイル美人の素顔に迫る！

2010年1月21日更新

第1週 暮 ライフスタイル

第2週 美 ビューティー

第3週 衣 ファッション

第4週 学 キャリア

第3週のテーマ

衣
ファッション

ヨガインストラクター・モデル 浜田里佳さん

ワンアンドオンリーの
自分スタイル

20代前半よりモデル、女優の仕事で活躍されていた浜田里佳さん。

自身の体調不良をきっかけに、気功や自然治癒学、東洋医学、整体、マクロビオティック、アーユルヴェーダなど、身体に関するさまざまな専門分野を学び始め、2003年には本格的にヨガを学び始めます。

良い師と巡りあったことをきっかけに、本格的にヨガの道に進むことを決意。今では、さまざまな場所でクラスを持ち、心地よく暮らすための秘訣を生徒さんに教える日々を送っています。

素敵な世がウェアから日常のファッションまで、彼女ならではのスタイルを探りました。

部屋もファッションも“シンプル”に

——浜田さんのファッションのこだわりについて、教えてください。

部屋もファッションもとにかく“シンプル”です。性格や考え方自体が“シンプル”なんだと思います。

ヨガを続けていると、今の状態や感情、行動が客観視でき、自分に似合うもの、必要なものが自ずとわかるようになってくるんです。

昔は、ほしいと思ったら何が何でも手に入れるようなところがあり、部屋には物が溢れていました。

今は必要なもの、好きなものが少しあれば満足です。何かを増やしたら、そのぶん何かをリサイクルにまわすようにして、物が増えない工夫をしています。

部屋にスペースがあると、心にもゆとりが生まれ、ヨガにも集中できます。仕事も精神状態もいい状況をキープ出来るんです。



一番のこだわりは“素材・色・サイズ”

——ヨガを始めてから、ファッションの傾向にも変化があったのでしょうか。

昔からカジュアルなスタイルが好きですが、ヨガをするようになって、よりナチュラルで動きやすい服装を楽しむようになりました。

ヨガに気持ちよく集中出来るように直接肌に触れても心地よく、安全な素材で、収縮性のあるものを選んでいきます。

生徒さんに動きがわかりやすいように、サイズが大きい場合は、体にぴったりのサイズにミシンや手縫いでお直します。

サイズがあっているほうがスタイルもよく見えますし。

ヨガを続けて、いつまでも体型を気にせず、表情も豊かに、自分が似合うファッションを楽しんでいきたいですね。



体に嬉しいファッションを楽しむ

——色はどんなものを選ぶのですか？

同じピンク色でもその人の肌の色や雰囲気によって、似合うピンク色と似合わないピンク色ってありますよね。

その微妙な違いに気付いて合わせると、顔色がパッと明るく、美しく見えます。

私はたくさんのストールやレッグウォーマーを持っていて、その日の気分に合わせて雰囲気を変えています。首や足首を温めると冷え予防になり、体中が温まって緊張がほぐれます。

女性は生理周期によっても肌がくすんだり、冷えたり、むくんでしまうので、そんな時期をカバーする為にもおすすめです。

お気に入りには、ヨガウェアブランド「suria (スリア)」のレッグウォーマーです。「CORE Gallery&Spa (コアギャラリー&スパ)」のシルク素材かジュエリーコットン素材のレッグウォーマーもおすすめです。



オーガニックコットン・竹布を使ったヨガウェア



——今日、撮影時に着ていらした、スカートのヨガウェアも素敵でした。ヨガウェアはどこで購入されることが多いのですか。

私は、外出着もヨガウェアが多いんです。だから、外でも着れるようなデザインで、長時間着てもストレスにならない質感のよいものを求めます。

ヨガを行なう時も、着心地よく、自分に似合うもので行なうと、気持ちがよりオープンになり、楽しく集中出来ます。

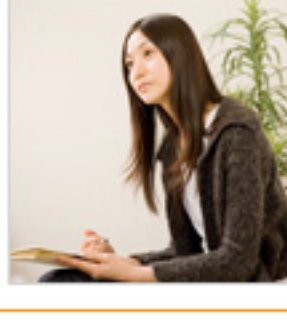
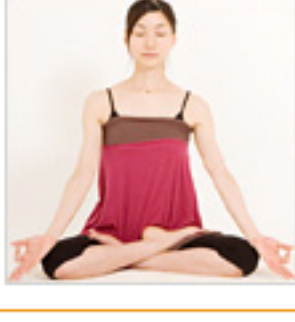
ヨガマットは「nanadecor (ナナデコール)」のオーガニックコットンヨガマットを使用しています。今回着ているウェアは、竹の繊維とオーガニックコットンで出来ている、カナダの「Movement (ムーヴメント)」というヨガウェアブランドのもの。竹の繊維には天然の抗菌性があり、吸水性と保湿度も優れているので、体にもとてもよい効果があるんです。

今年は、昔からの念願だったヨガウェアやナチュラルな洋服のデザインも手がけられることになったので、とても楽しみです。

フォトギャラリー

🔍 クリックすると拡大写真が別ウインドウで表示されます

Photo Gallery



浜田里佳さん プロフィール



22歳からモデルとして活動を始め、数多くのCMや広告等で活躍。

その頃よりヨガや気功、自然治癒学、東洋医学等を学び始める。

2003年より本格的にヨガを学び、現在は都内でハタヨガ、マタニティヨガ、産後ヨガの指導を行う。ヨガと食事のワークショップも人気。

SPUR.jpでヨガムービー「[浜田里佳のgift of Yoga](http://spur.jp/special/yoga/list_1.html)」を連載中。

浜田里佳さんオフィシャルHP

<http://www.fairica.com>

浜田里佳のgift of Yoga

http://spur.jp/special/yoga/list_1.html

ライフスタイル

特集 ポジティブに生きる私スタイル

いま最も輝いている女性を月に3人ずつピックアップしてインタビュー。
毎週変わるテーマでライフスタイル美人の素顔に迫る！

2010年1月28日更新

第1週 暮 ライフスタイル

第2週 美 ビューティー

第3週 衣 ファッション

第4週 学 キャリア

フォトギャラリー



20代前半よりモデル、女優の仕事で活躍されていた浜田里佳さん。自身の体調不良をきっかけに、気功や自然治癒学、東洋医学、整体、マクロビオティック、アーユルヴェーダなど、身体に関するさまざまな専門分野を学び始め、2003年には本格的にヨガを学び始めます。良い師と巡りあったことをきっかけに、本格的にヨガの道に進むことを決意。今では、さまざまな場所でクラスを持ち、心地よく暮らすための秘訣を生徒さんに教える日々を送っています。彼女の人生を劇的に変えたヨガの魅力についてお伺いしました。

ひとりでも多くの人にヨガを伝えたい

——ヨガに出会ったことで、浜田さんの人生は大きく変わられたんですね。

そうですね。私は10年ほど前に大病を患ってしまったことがあるんです。長い間、ありとあらゆる治療法を手当たり次第に行いましたが、病気は完治しませんでした。

そこで本格的にヨガを始めたんです。ヨガは自らの力を取り戻す方法を教えてくれました。ヨガを続けていると、自分自身のさまざまな変化に気づき、自分自身をよく知ることができるんです。

私は自分が常にこだわっていたことを手放し、「今」の自分を受け入れることで、体も心もスッキリ見違えるように元気になっていきました。体と心は繋がっているもの。体が不調になると気持ちも不安定になります。反対に、気持ちが沈んでも体に不調が出てくるんです。

現代社会では毎日が慌ただしいので、ストレスも溜まりがちです。自分の経験を通して、そのような方達の少しでもお役に立てればとヨガを伝えていっているんです。



浜田さんのヨガクラスの写真。ゆったりとした空気のなか、自然な笑顔がこぼれる

体と心を解放させる気持ちよさ



「私たちは自然の中の一部なんです」と語る浜田さん

——ヨガを一言で表すとしたら、何でしょうか。

“愛”でしょうか。体も心も素直に解放させることができると、自分にも周りにも思いやりを持てる、気持ちの余裕が生まれるんです。

私は福岡で巡り会ったヨガの先生が素敵で、素直に自分を解放することが出来ました。素直が一番なんです。

私は、ヨガクラスが始まる前に、ヨガの哲学などのお話もわかりやすく説明し、生徒さん一人一人の体調や体質などを伺い、有効なポーズや呼吸法を取り入れるようにしています。

そして、足先から全ての関節、筋肉、内臓、リンパ等を含め温めてから、バランスよくポーズを行っていくことで、体も心も解きほぐしやすいプログラムを立てています。

健康であればいろいろなことが可能で、毎日が楽しい

——ヨガのアーサナ(ポーズ)や呼吸法を日常生活に取り入れるとは、どのようなことでしょうか？

現代社会では無意識に力が入っている方が多いかと思います。そういう時は呼吸も浅いんです。呼吸は自律神経の中で唯一自分でコントロール出来るもの。ゆったりした呼吸は体と心の状態を安定させ、活力を湧かせます。ヨガクラスを受講される方の中には、肩の力がどうしても抜けない方もいらっしゃいます。人によっては癖や習慣があるので、それをクラスの中で気づき改善して行くことで、普段の生活でも実践できるようになるんです。ヨガを続けていると揺るがない芯も出てくるので、いろいろなことにチャレンジ出来る力も養われます。ほんの少し、自分の体や心に意識を向けてあげると、毎日が快適で楽しく、自分らしく過ごすことができるんです。ヨガには自分自身を輝かせていきいきと過ごすための知恵が満載なんです。

——それでは最後に、働く同世代の女性に向けてメッセージをお願いします。

みなさん、日々お忙しいと思いますが、そんなときでも、たとえばお風呂に入ったときに、少しでも静かな時間をとってみてはいかがでしょうか。

たとえば、目を閉じて背筋を伸ばし、4カウントで息を吸って8カウントで吐く。いらぬものを全部吐き出すつもりで、10呼吸くらい繰り返す。しばらく自分の内側を感じ取ってみる。このように、マインドを静める時間を持つことが大切なのです。

答えは自分の中にあります。毎日のほんのちょっとした積み重ねが、やがて大きな力となると思います。



ヨガを生活に取り入れると、ナチュラルな自分に出会える

フォトギャラリー

クリックすると拡大写真が別ウインドウで表示されます

Photo Gallery



第3週「衣 ファッション」へ

浜田里佳さんプロフィール



22歳からモデルとして活動を始め、数多くのCMや広告等で活躍。その頃よりヨガや気功、自然治癒学、東洋医学等を学び始める。2003年より本格的にヨガを学び、現在は都内でハタヨガ、マタニティヨガ、産後ヨガの指導を行う。ヨガと食事のワークショップも人気。SPUR.JPでヨガムービー「浜田里佳のgift of Yoga」を連載中。

浜田里佳さんオフィシャルHP

http://www.fairica.com

浜田里佳のgift of Yoga

http://spur.jp/special/yoga/list_1.html