

人間にも地球にも
やさしいコトやモノを選びたい。
健康から食、旅、
ファッション&ビューティまで、
自分らしく生きる
ヨガのための生活アイデア集。

People

夫婦、そして赤ちゃんとの
絆がヨガでより深まって...

photos by Mori koda text by Noriko Saito

Enjoy
Maternity
Yoga!

学校教諭2種免許を、芸能界に入る前に教習所指導員として各種自動車免許も取りました。タレントになってからは、NHKの『中国語会話』に出演して中国に興味を持ち、中国語検定3級にも合格したんです」と、多くの免許・資格を取得した才媛。そのほかにも着付師、日本舞踊、自転車、スキューバダイビング……と趣味教養の幅は広く、「猪突猛進型なので(笑)」と謙遜するが、

「学んだことを極められる芯のある女性だ。そんな北川さんは、2009年に弁護士であるご主人と結婚。ヨガを深く学ぶことになったのは、この結婚がきっかけだったという。「実は不妊で悩んでいて……。それで、以前ヨガをしたときに、体が軽くなり温泉に入ったようにほんわかしたの思い出して、体質改善に役立つかなと思いついた」



太陽の光が降り注ぐスタジオで、「門のポーズ」をとってくれた北川さん。ジェシカトップ ¥12,600、ヴァニラカプリ ¥7,350 (ともにスリア/スリア銀座店 tel.03-6226-5200)

タレント
北川えりさん

東 京・自黒の閑静な住宅街にある、「リラヨガ・インスティテュート」。スタジオには、冬のやわらかな陽光が差し込んでいる……。ここで、2011年11月にティーチャー・トレーニングを修了した北川さんは、現在妊娠中。「まもなく6カ月に入るところです」と幸せいっぱい。北川さんは、ヨガ以外にも「短大では中

赤ちゃんを授かった北川さん。妊娠してからは、ボルスターを使うなど無理のない範囲でヨガを楽しんでいる。さらに、ヨガの呼吸法については、「呼吸を意識すると酸素が全身に行き渡って、赤ちゃんにも届いているな」と実感できるのもいいんです。現在は、自宅でヨガをご主人に教えることもあるのだとか。「共通の趣味が自転車なのですが、自転車の後にヨガをすると筋肉がほぐれると言って、夫も喜んでいきます。ヨガに入る前には、私なりにヨガの話を夫にするので、夫婦間の新たなコミュニケーションにもなっていますよ」。

今年春ごろには、緑豊かな山梨に引っ越す予定だという。「いずれは、無垢の建材にこだわった、自然の空気がたくさん入る家を作りたいと構想中です。子供も一緒に、家族でヨガを楽しめたらいいな……。自転車仲間も家ができたら合宿させて」と言うので、自転車で疲れたらみんなヨガをする？ なんて今から話しているんですよ」とほほえむ。北川さんの大切な家族と仲間たちとのヨガライフが、これからはますます充実しそうです。

きたがわえり

1975年生まれ。静岡県出身。短大卒業後、自動車教習所の教官を4年間勤めた後、芸能界デビュー。華やかな容姿とスポーツで鍛えた抜群のスタイル、異色の経歴で注目を浴び、テレビ、映画など幅広く活躍。現在も、ヨガ、自転車、釣り、中国語、日本舞踊など幅広い趣味を持ち、それぞれのスペシャリストとしての勉強も怠らない。ことし5月に出産予定。

リラヨガ・インスティテュート

インドやアメリカでヨガを学んだ乳井真介氏が設立したヨガの総合学院。東京都目黒区鷹番2-17-1F
tel. 03-5724-3157
www.lilayoga.jp

