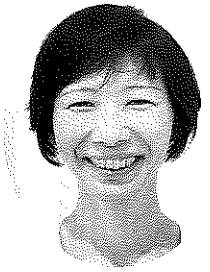
10年越しの夏



四谷教場
福本　有希子

私が初めてヨガに触れたのは2007年、当時新宿にあったチャコットのカルチャースタジオでした。崔昊先生、増田俊子先生のご指導の元で自分なりに励んでいましたが、崔先生が一時帰国され、また私自身も日々の雑事に追われて足が遠のいているうちにスタジオ自体がなくなってしまい、何とも残念な気持ちになったことを覚えています。

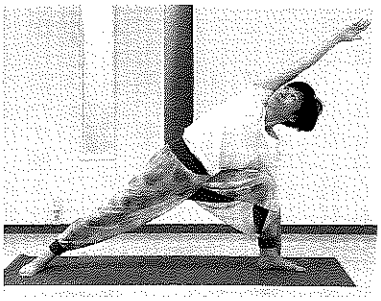
わずかに覚えていたアーサナを自宅で一人細々と続けることおよそ十年。その間、公共施設のヨガ教室や流行りのホットヨガなどに参加したこともありましたが、どうにも私の求めているものとは違う気がして腰を落ち着けるまでには至りませんでした。

そして今年の初夏に差し掛かろうかという頃、広大なインターネットの海から四谷教場の情報をようやく探し当てることが出来ました。喜び勇んで駆け込んだのは言うまでもありません。

ちょうど仕事の端境期で時間が自由に使えたこともあり、暇を見つけては教場へ向かい、指導を受けたその夜は筋肉痛に身悶えする暮らしを続けて一ヶ月ほどが経った頃です。ふと、もっと能動的にヨガに取り組みたいという欲が湧いてきました。先生の誘導に沿って運動やアーサナを行うのはとても楽しく充実した時間ですが、もう一歩踏み込んで自分の身体と向き合ってみたくなったのです。

それが6月下旬のことで、翌7月には指導士養成コース（基礎コース）の受講を始めました。明るく優しい会員の皆様に囲まれて、毎日、毎週が飛ぶように過ぎていきます。無理はせず、日々を着実に重ねていくという崔先生の指導方針に甘えすぎているかもしれませんが、毎日楽しく励んでいます。日々の修練はアーサナを基本として、更に座学で学ぶことも多くあります。ヨガとはどういうものなのか、そしてそれぞれの訓練の持つ意味やそのもたらす効果などを学習するうちに、歴史を越えて脈々と受け継がれてきた教えに畏敬の念さえ覚え、また日々をヨガとともに過ごせることを心から喜ばしく思うようになりました。

時には古典をひも解き、聖典に触れることもあります。その内容はまだ私にとっては興味深い物語の域を出てはいませんが、いつかはその内に含まれたメッセージや深い意味に気付くことができるかもしれません。肉体への認識も変わりつつあります。痛い、違和感がある、思うようにポーズが取れないといった端的な不満を抱えていましたが、その原因についてじっくり考えるようになりました。筋肉や姿勢など身体そのものに問題があるのか、あるいはアーサナを行う方法そのものを自分が誤解しているのか。また当初は左膝が自分の弱点だと認識し、それに注力しようとしていましたが、実際は自宅でうっかり足の指を柱にぶつけたり前日の筋肉痛が残っていたり、不摂生で身体全体を重苦しく感じる日もあって、とても一筋縄では行きません。

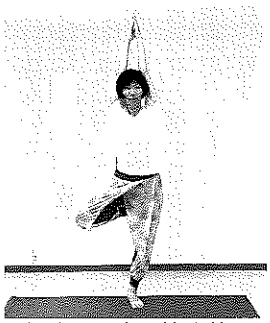


下半身を強力に鍛えるバールシュワコーナ・アーサナ

トライアンドエラーを繰り返す私に崔先生は辛抱強く、また的確にアドバイスを下さり、非常にゆっくりとしたペースではありますが理解を深めることができているように感じます。「アーサナは、苦痛なくずっと座っていられるようにするためのものです」と崔先生が仰ったことがありました。長時間座っていることができれば、それだけ深く瞑想に没頭することができる、という訳です。

船で海へ漕ぎ出せば水平線の先に広がる世界に触れることができるように、瞑想を深めることでこれまで知覚していた意識の先を知ることができるのでしょう。これまではただ漠然と眺めていた水平線のその先に興味を持つこと、そしてまだ見たことのない世界に手を伸ばし、いつかそっと触れてみること――それが私にとってのヨガだと考えています。

なかなか暑さに本腰の入らなかった今夏ですが、結局は例年と大差ない酷暑となりました。そんな中、汗をかきかき四谷教場へ日参するようになってからというもの、私の身の回りでは幸運や嬉しい驚きが続いています。今まではただ気付けていなかった事なのかもしれませんが、自分の身を置いている環境がそれらを呼び込んでくれているように感じられてなりません。言葉では言い尽くせないほど感謝に満ちた日々ですが、臆することなく甘え、全身で受け入れて過ごしています。喜びや幸せが川のように流れていくものだとしたら、きっと皆様の元にも届くのでしょう。それまでどうぞ、お健やかに。



むくみや冷え性改善にブルックシャ・アーサナ

TECHNO-SOUND
技、響く。
マルマストリング(株)
今治本社 TEL0898(32)5001 FAX0898(31)5512
松山本社 TEL089(922)2121 FAX089(922)7711
営業所/宇和島・大洲・西条・四国中央・多度津