

二歳の息子とベビーヨガ

四谷教場

増田 希望

瑛樹（えいじゅ）



以前二日間に渡る難産を、「ヨガの呼吸法」で乗り越えた体験談を本誌に紹介させていただきました。その息子も十月に三歳になりました。その後、私はヨガ指導士の資格を取得し、日々修行を重ねながら少しずつですがヨガの活動の場を広めております。

今回皆様にご報告するのは息子とのヨガ体験です。息子が一歳になつたころからベビーヨガを始めました。ストレッチやスキニシップがメインですので、気持ちよく、楽しそうにしてくれました。そして、ある程度体を動かせるようになると、ヨガをする私の隣に座り、一緒に準備運動を始めました。今では、ブジヤンガ・アーサナは胸を開き、肩を引き、ラックスさせ、開脚前屈、パシモタナ・アーチナなどは背筋が真つ直ぐで腰が

三ヶ月頃の寝ている姿がシャバ・アーサナでしたので、院長先生に写真をお送りしたところ、「上手にリラックスしている、完璧なシャバ・アーサナですね」とお返事を頂いたのを思い出します。ヨガを行うことで、集中力が高まり、他人の話をきちんと聞ける人間になれることと期待しています。

それから、息子が二歳半になつた頃から、自我的芽生えと共に癪癩を起こすことが多くなりました。彼の感情に引っ張られるようになり、院長先生がおっしゃつてました。「子供にも瞑想は大事。そして子供は瞑想上手」という言葉を思いだし、息子は遊び半分、私は息子との瞑想を通して学ぶことがあります。この夏、瞑想をスタートしました。初めは閉じた目をすぐ開け、座り直して、数秒も落ち着くことができなかつた息子ですが、始めて三ヶ月ほどすると、十五秒ほど印(い



マントラで瞑想



マントラで瞑想

また、教場からお借りした「マントラ」のCDを「瞑想のお歌よ」と言いながら流していました!「メイソウのおんがく、きれいね」と言い、三歳でマントラを唱える息子。「いつしょにうたおう」と誘ってくれるので、私も自然にマントラを唱えられるようになりました。出産後、富崎先生に「子供と一緒に希望さんも成長しなければいけないよ」とアドバイス頂きましたが、私の小さな先生は、どうやら教え上手みたいです。これからもヨガを生活に取り入れ、活用し、修行に励んでまいります。

（）を結んで静かに座れるようになりました。今では一分間頑張れる時もあります。また、私の背筋や顔の表情を注意することもあります。静かな心のひと時に熱くなつた私の心も静まるので一石二鳥です。今では瞑想が息子の心を落ち着かせ、同時に熱くなつた私の心も静まります。そういうえば、生後二ヶ月頃の寝ている姿がシャバ・アーサナでしたので、院長先生に写真をお送りしたところ、「上手にリラックスしている、完璧なシャバ・アーサナですね」とお返事を頂いたのを思い出します。ヨガを行うことで、集中力が高まり、他人の話をきちんと聞くことと期待しています。

それから、息子が二歳半になつた頃から、自我的芽生えと共に癪癩を起こすことが多くなりました。彼の感情に引っ張られるようになり、院長先生がおっしゃつてました。「子供にも瞑想は大事。そして子供は瞑想上手」という言葉を思いだし、息子は遊び半分、私は息子との瞑想を通して学ぶことがあります。この夏、瞑想をスタートしました。初めは閉じた目をすぐ開け、座り直して、数秒も落ち着くことができなかつた息子ですが、始めて三ヶ月ほどすると、十五秒ほど印(い