

## 『ヨガとの出会い』



四谷教場

平成24年、2012年の私の  
最大の収穫はヨガと出会ったこ

始めてから一年経ちました。これが、縁、というものなのでしょうか、いろいろな偶然が重なってヨガにたどり着いたような気がします。

もともとスポーツはするのも見るのも好きで、学生時代はバケツトボール、その後はテニス、小さい頃からしているキーは今でも続けています。ヨガは私にとつてのスポーツには入っていません。修行みたいで、ゲーム性はないし、楽しくなさ

そう、明るいという感じでもない。

縁、かもしれません。

ですから引つ張られたり、押されたりの何かがなかつたら一生かかつてもヨガを始めることがなかつたでしよう。『縁』の中には始めた5月も入つています。気温の上昇に伴つてヒトも伸びたーいと感じるようです。始めた時には思いませんでしたらが一年経つた今、本当に良い時期に始めたなどくづく実感しています。

一年後のヨガの成果は？この年で新しいことを始めるのに効率とか有効性とかは論外ですが、やはり少しでも結果が付いてこないと続ける気になりません。ヨガを始めるとときは何を期待するでもなくなんとなく始めました。しかし、まず自分自身の身体に興味を持ち始め、身体能力の非対称に気が付き数か月経つと、運動機能は左右差が改善され思いもよらないところに筋肉が付いてきました。

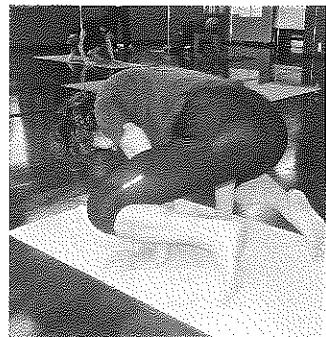
教場のロケーションも、縁の一つです。駅を出ると開けていて、緑も多く季節感イッパイの四谷駅は都内のJRの駅の中でも数少ないと思います。新緑が終わる感じじりした太陽の中を、秋は台風一過で濡れた落ち葉を踏みながら、2月の最低気温には桜の堅いつぼみを見て、4月を焦がれながら、一年間通じて朝ヨガまで参加てきて、いましました。ヨーロッパのと

一年後のヨガの成果は？この年で新しいことを始めるのに効率とか有効性とかは論外ですが、やはり少しでも結果が付いてこないと続ける気になりませ  
ん。ヨガを始めるときは何を期待するでもなくなんとなく始めました。しかし、まず自分自身の身体に興味を持ち始め、身体能力の運動能力の非対称に気が付きました。数か月経つと、運動機能は左右差が改善され思いもよらないところに筋肉が付いてきました。始めてから5か月経つた10月の旅行では、博物館、美術館……延々と歩けるような気がするほ

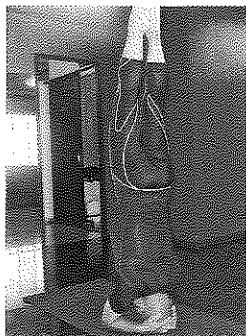
比べたら控えめなイグナチオ教会の七時の鐘とともに始まる朝ヨガです。

のに対し、病院では薬を処方され安静にすることを勧めるでしょう。どちらも過去の検証に基づく知識です。さて、皆様にとっての真実は……？ 私は医学とヨガ、その両方を学ぶ機会を得て、「自分にとつての真実」を見つけるには、より自分の五感を敏感に磨き、自分自身の中へ答えを求めていくことが大切だと実感しています。

最近ヨガで全開前屈の時に  
は、ただただ、痛い」としか  
感じられないのが常でしたが、  
ハツと思つて肩のチカラを抜く  
ことに気がついたらジワジワと  
内モモのスジが伸びていく快感  
を味わつたのです。アーッ、続け  
ているところなん」ともあるの  
だーわが人生の遅すぎない時期  
にヨガに出会つたことを有難く  
思い、これから先、病気・怪我  
その他の障害にあうかもしれま  
せんが、ひたすら継続していく  
たらと願っています。



## 浮きガエルのポーズ



ご主人のシリシ・アーサナ