



Shanti 通信 (No. 22)

By NOBUTO OHTSU

ヨガと私 – ストレス社会を生きるということ

「OM(オーム)」「全ての命あるものが幸せでありますよう、平和でありますよう、いつも至福に満ちてありますよう」マキ先生の優しく、心の奥深くに語りかけてくる祈りの言葉と共に、私の初めてのヨガの体験は終わった。そして、これが私のヨガとの出会いのはじまりでもあった。

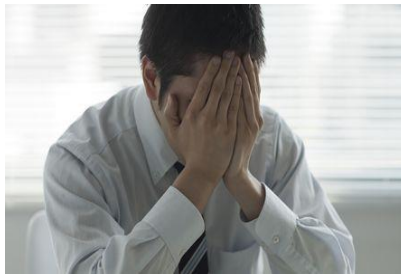
思えば、いつから日本では「ヨガ＝アーサナ」「ヨガ＝(美容を目的とした)女性のもの」という無意識のバイアスが生じたのだろうか。事実、私自身、友人にヨガをしているというといふかしげに見られることが多い。しかし、私は声を大きくしてストレス社会に生きる現代人、特に私と同じ世代にあたる20代～30代の男性に勧めたいと考えている。今回、私がヨガを始めたきっかけ、ヨガを続けて変わったこと、そしてなぜ生活の一部として続けていこうと考えているのかについて述べたいと思う。これを機に少しでもヨガを始めてみようと思う方が増えていただければと思っている。

まず初めに、すでにご存じの方もたくさんいらっしゃると思うが、ヨガとは何かについて簡単にまとめたいと思う。ヨガはサンスクリット語で「つながり」を意味する。心と体、魂がつながっている状態とも言える。呼吸、姿勢(アーサナ)、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ることが一般的にはヨガの目的と言えるだろう。前段でも述べたが、「ヨガ＝アーサナ」とした場合それは一部であり、最も大切な呼吸を抜きにはヨガとは言えないのではないかと思う。

前ふりはここまでにして、今回の目的の一つでもある、主に私と同世代の男性向けに、私の体験を含めてヨガについてお話をしていきたいと考える。

私がヨガを(習い)始めたのはちょうど1年前の2016年3月のことだった。当時は、日々の長時間労働とストレスから体を壊してしまっていたところだった。病院やカウンセリングに通っても一時的に良くなるだけで、目の前に起こるすべての出来事に体当たりで反応してしまうという最悪の状況…。夜中の3時にメールの返信をし、土日は全て仕事、そんな状況だった。ある日、突然体が動かなくなってしまった。真面目で途中で物事を投げ出すことのできない、責任感の強い私にとっては何よりも悔しい状況だった。そうした中、ストレス解消にと思って軽い気持ちでヨガのクラスを受けてみることにした。ヨガをしている間、「呼吸に意識を向け、何も考えない時間を持つ」ということは、自分にとって本当に新鮮なものであった。心を無にして、呼吸を穏やかに頭に浮かんでくる思考を肯定も否定もせず手放して、全てを委ねる。何とも贅沢で、尊い時間であった。





約1年間、週1回のレッスンと毎日意識的に呼吸に集中する習慣を設けることで私の生活は大きく変わった。まず、起きてしまったことは起きてしまったこととして、事実を客観的に見られるようになった。自分自身の体をいたわることで、他人へのいたわりの気持ちが芽生えるようになった。そして、全てのことに感謝の思いを強く持つことができるようになった。

今でもイライラしてしまったり、無意識に他人を攻撃しているときには、呼吸を意識するようにしている。大体的場合、イライラしているときはヨガのアーサナをいつの間にか、さぼっていたり、呼吸が乱れていることが多い。ヨガは私の健康のバロメーターとなりつつある。

次に、なぜ私が、ヨガを生活の一部にしていきたいと考えているのかについて述べたいと思う。繰り返しになるが、ヨガを始めたことで自分自身を客観視し、考えない時間を持つことができるようになった。しかし、時として心が乱され、自分自身をコントロールできないときもある。スワミ・シヴァナンダが著書「ヨーガとこころの科学」でおっしゃっているが、この世には「心」と「プラーナ(生命エネルギー)」の2つの主要な物質が存在している。心はプラーナというエネルギーによって働き、プラーナから全てが生じているとも述べているのだ。プラーナヤーマ、すなわち、プラーナの制御、呼吸のコントロールは、精神力を高め、思考を深め、精神を豊かにする。これこそが、今の私がさらに必要なものであり、今後高めていきたいことであると思う。

「豊かさ」とは人によって様々な解釈があると思っている。社会的に成功すること、金銭的報酬を手に入れること等も立派な「豊かさ」である。しかし、この「豊かさ」は、心から幸せと感じられて初めてその人にとっての「豊かさ」となるのではないかと思う。私ももし、社会的な地位や金銭的な報酬も手に入れたと思うが、これらを手に入れることを目的に働いているときは、本当に幸せであると感じることができない。私にとっては、「人の痛みに気づいてあげられること」、「人を笑顔にしてあげられること」が、人生が豊かであると感じる上で重要な要素であると思っている。体を壊したこと、他人の痛みに気づくことができる人が少ない職場で働いたことが、逆にこのような考えを持つきっかけになったように感じる。私にこのような思いを抱かせてくれたという点では、本当に人生に無駄なことは何一つないと思う。自分だけではなく、他人の幸せを応援できるようになるためにも、今後も自分自身の内なる豊かさを高めていきたいと強く思っている。



いろいろと書いてきたが、実は私はアーサナがとても苦手である。本当に体が硬く、ヨガに向いているかいないかという、恐らく後者なのかもしれない。しかし、ヨガを続けていく中で、少しずつできなかったことができるようになっていく喜びを味わうことができている。ある意味、子供が成長していく中で全く新しい世界を知っていくことと近い体験をしているのかもしれない。自分の体・心と向き合うことで自分に対するいたわりの気持ちや、他人の痛みに気づくことができるようになってきたこともヨガを学んだからこそであると思う。このプロセスを楽しむことができるかどうかということは、ヨガを続ける上で大切なことであると考えている。

自分には無理かもしれない、ヨガは体の柔らかい人のためのものと思って一歩踏み出すことができない人がもしかしたらたくさんいるかもしれないが、ぜひ勇気を振り絞って一歩踏み出してほしいと思う。この私でさえも続けることができているのだから！



マキ ユングハイムからのひとことです



信人君について、特記させていただきます。

アーサナの上達が楽しみでヨガを続ける人が多い中で、彼はアーサナがすいすいできる柔軟な体の人ではなく、まさに今時の20代男子の代表で、床に座るのも難儀に見えるほど硬い体の持ち主だという事実です。

私が40年ヨガを教えていて感じるのは、人は自分の得意なことが活かせる習い事なら続きやすいということ。ところが、レッスンのたびに自分の体の硬さを人前で披露せざるを得ない習い事はどうかと言うと、ヨガは自分には向いていないと思込み、興味を失う人が多いことです。大変残念ですが、そういう傾向があります。

その中で、信人君が淡々とヨガを続けることができたのは、彼がヨガを正しく理解してくれているからだと思います。本当に必要なのは、体の柔軟性ではなくて、頭の柔軟性です。そこに彼の資質を感じます。

目に見える世界だけに制限されず、自由に自分の内側に生じる変化や効果を体験し、それによって理解を深め、継続していくことで自分の習慣、そして生き方まで改善する方法を、ヨガは教えてくれます。自分のさらなる成長を願い、素直な姿勢で努力を続けることが習慣づいてきた彼の姿が、私には大変うれしく、頼もしく映ります。

