



シャンティヨガクラブの皆様へ



ハリオーム！

ご無沙汰をしています、皆様お元気でしょうか？

2年前には還暦を祝って頂き、ありがとうございました。60歳という還暦を迎えた時は、とても年を取った気がして、私も世の中の定年というものを、一度体験したくなりました。山を歩き自然の中に浸りたい、桜の追っかけもしたい、ネコの額の庭にもっと花を咲かせたい、ゆっくりと朝のコーヒーを飲みながら、新聞を隅から隅まで読んで、図書館に通い、書店に通ってと夢が膨らんだものです。

それで実際はどうなったかという、59歳の続きで大して変化もしていない今の自分がいます。

60歳になったからといって、急に年を取った訳でもなく、昨日の続きの今日があります。そしてそう簡単に生活が変わるものでも、変えられるものでもないことを、改めて思い知らされました。ただ自分の中で変化したことは、そう簡単に変えられない生活が、実はとても幸せなのだと言うことに気が付いたことでしょうか。体力もまだ目に見えて衰えを感じる訳でもなく、ヨガを続けていられることにも、楽健法や温熱療法で人様の多少のお役に立てていると思えることも、とても有り難く思っています。

最近出会ったこと、感じたことをお伝えしますね。

体力の衰えはあまり感じないけれども、怪しくなってきたのは記憶力。以前から誘われていた「アクティブ・ブレイン・セミナー」脳を目覚めさせ記憶力を倍増させると謳うセミナーの、ベーシックコースを2日間(朝10時から午後6時まで)受講してきました。

ヨガで身体の意識や使い方、心の使い方を学んだように、記憶に関する脳にも、何か使い方に秘訣があるのでは？と思って参加した次第です。

改めて記憶とは何かを整理してみると、なんと面白いことでしょうか。記憶のプロセスを考えると、記憶とは覚えるだけではなくて、「必要な時に必要な情報を引き出せる力」なのだということに気づきます。捜し物と一緒にですね。そして何より面白いと思ったのは、脳の活性化の為には「ポジティブな思考」が必要だということです。その為には、まずはネガティブな言葉を使わない事など、具体的な方法を学びました。

ここでポジティブシンキングが出てくるとは・・・講義はまさにヨガ哲学を復習しているようで、思わずニ

コニコしてしまいました。7名の参加者の中で最年長の私は、最初は少し気後れがしてビビっていましたが、具体的な講義の内容には一つ一つ頷けて、ヨーガをやっていて本当に良かったとこの時つくづく思いました。2日間のセミナーを受けるうちに自信をつけて、みるみる変わっていく参加者(自分も含めて)を見ているのも楽しかったことの一つです。

記憶の仕方についてのノウハウはさておき、記憶に関する「海馬」と「扁桃体」について、とても興味を持ちました。感情の中枢である「扁桃体」が「海馬」に働きかけて記憶されていくというプロセスは、改めて自分の頭と心、脳を意識させられました。感性豊かな生活がきっと脳も活性化してくれるのでしょう。年を取ると記憶力が落ちると考えられているのは、感情が鈍くなり感動が少なくなる為のようです。豊かな感性といえば、ラフターヨーガの効用も改めて思い出しました。

それで記憶力はどうなったかという、やってみると結構覚えられるものでした。講義を受ける前に、まずテスト。脈絡のない単語を20個、講師が言った順番に書ければ満点は40点、順番は間違えても単語が書ければ、一つ1点。順番と単語が合えば、一つ2点で計算をするのですが、私は恐ろしい程思い出せずに散々な点数でした。けれど覚え方を教わるとあっという間に、順番通りに、或いは逆の順番に、或いは何番は何？と番号を言われれば、すらすらとみんな言えるようになるのです。その後20個の単位で増やしていき、全部で60個を暗記。宿題として単語100個が出て、合わせて160個を翌日の朝まで必死で覚えた。必死で覚えようとした理由は、一つは他の若い参加者達に「やっぱり年を取ると記憶は無理ね」と思われたくないとか、自分でも思いたくなかったからかもしれません。二つ目には折角の高い？受講料を無駄にしたくなかったということもあります。久しぶりで必死に覚えようとするのが楽しかったです。

参加者全員が順番通り、或いは逆に、或いは何番は何？みたいに言われても、すらすらと答えられるようになりました。それに40個の単語をプラスして、200個を2日間で完全に覚えたのです。他にも漢字の覚え方、カタカナの覚え方など学ぶと、広範囲に応用出来て、これは自信に繋がるのですね。そしてこのセミナーでは、脳を良くするのではなく、もともと良い脳を持っていることに「気づく」ことだと言います。「気づき」、これはまさにヨーガです。そして覚えよう、覚えたいと思えば、覚えられるのだという確信が出来ました。

そしてもう一つ。

ご縁があって「**成年後見制度**」について講演会を開きました。講師の司法書士の先生によれば、今の日本で認知症とその予備軍は、1000万人と言われているのだそうです。人口の25パーセントが60歳以上の現在、これから凄いスピードで高齢化社会に進んでいきます。自分の老後を若い人に見て貰いたいと思っても、その余裕はおそらくないでしょう。「**認知症、精神障害、知的障害などによって判断能力が十分でない方の権利を守る援助者を選ぶことで、法律的に支援する制度**」、それが「成年後見制度」です。身体の衰えが寝たきりや認知症にも繋がりがねない中、いかに私達が元気で年を取っていくかが、これからの大きな課題であり社会問題になることを、この制度を学びながら改めて認識しました。実際に後見人をなさっている講師の体験談には、参加者は驚いたり呆れたりでした。最終的にはその人の生きてきた証、人間関係に大きく左右されることになります。出来れば人に世話にならずに自分の健康・財産の管理が出来るようにしたいけれど、先のことは誰にも分かりません。元気な内に準備出来ることはしておきたいと思います。そして家族を含めお互いが助けあえる近所付き合いや、コミュニティについても考えさせられました。

最後に、不思議なご縁で座禅を始めました。ゆっくりと座る時間を持ちたいと思っていたら、座禅を指導して下さる素敵な方に出会いました。落ち着いた空間と、そこに集まる興味深く魅力ある方々と出会いました。今までやって来たことが見事につながっていく予感がして、静かにワクワクしています。今の私に出来ることは、毎日がヨガと共にあること。静かな時間を持つこと。感謝して日々を生きること。周りの人々に感謝と尊敬を持って接することです。

マキ先生からご指導頂いたヨガを、みなさんも続けて行きましょう。老化は足からやって来ると言われます。良く歩き(スワミも散歩を必ずされていました。庭をゆっくりとゆっくりと歩いておられた晩年のチダナンダジのお姿を思い出します。マハトハ・ガンジーも健康法としてよく歩いておられたそうです)外に出て自然の変化を楽しみましょう。胸を開いて背筋を伸ばし気持ちよく呼吸をしましょう。食べ過ぎず、ほどよく休み、不自然なことをせずに、感性を磨き、心を前向きにしましょう。

今年は思いの外寒い冬でしたが、寒ければ寒いほど暖かさの有り難さを感じることができます。暖かな陽光に包まれて、皆様が健康でありますようにと祈りながら、近況報告をさせて頂きました。



子松 志乃子