

## Do CL Column

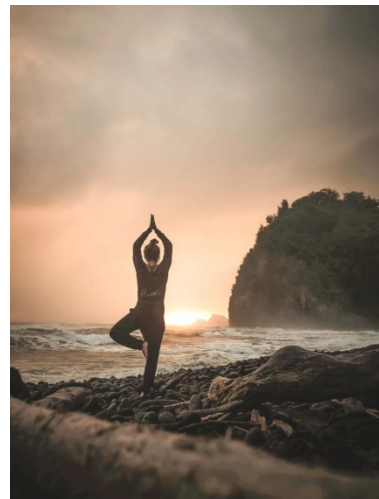
### ヨーガとの出会いとCL

東井 晃一

T&F 0767570850

<http://koufuusuido.cocolog-nifty.com/blog/>

<http://fudosha1990.life.coccan.jp/>



私が住まいのある夢美野公民館でヨーガの教室を始めたのが7年前、来年には8年目になります。現在の生徒さんは約10名、参加対象を夢美野町内の在住の方に限定して開催しています。開設当初からの参加者半数ほどですが、続けてくれていることに感謝しています。

私のヨーガとの出会いは、四国高松に本部のある香川ヨーガ道友会の倉本英雄会長（令和4年9月23日ご逝去）が、私のお世話する勉強会（養心の会）に講師として金沢にお越しいただいたことに始まります。倉本会長はヨーガを日本に広められた佐保田鶴治先生に師事され、香川県を日本一のヨーガ体操の普及率（人口の1%）にされた方です。今は西日本中心に広がり、日本ヨーガ道友会があります。

ヨーガの系統的な話を初めて聞いて、これは私に合っているかもしれないと感じ、私もヨーガを勉強したいと話したところ、来月に指導者養成講座があるから参加しませんかとお誘いいただき、初めて高松に行ったのが15年前の9月。余談ですが、この同じ9月末に受けた人間ドックの結果、左腎臓にガンが見つかり、11月に全摘手術を受けました。ヨーガとはそんな年に不思議なご縁をいただきました。

その後、毎年1回の指導者養成講座に参加し、60歳の定年退職後に指導者認定をいただきました。定年後の目標の一つであったとはいえ、私とヨーガというのは友人達にとっても驚き、ヨーガに出会う前には全く予想さえしない定年後のヨーガ教室開設になりました。

私は自習で学んできて、教室に参加して直接指導を受けていないので、指導する自信のないことはもちろんのこと、自分の体位法の形などもモデルさんのとは程遠い状況でしたが、公民館での教室の許可を得る等必要な準備を着々と実施していきました。また、一方では実際に教室を開いても誰もこないかもしれないと思う不安、参加される方に指導する自信もない状態でもプログラムを準備し、一人でリハーサルを実施しました。

開設前のヨーガ体験には10名以上の方が参加してくれ、思った以上にヨーガに興味を持っている方が多いことに驚きました。開設時の生徒数は8名。新米指導者の私が始めた教室も早や7年目、今後も生徒さんたちと一緒に勉強しながら、健康のために継続していきます。

自信はなくても、不安があっても、具体的な目標をもって行動し続けることができたのは、CLを学んできたおかげです、ありがとうございます。

さて、日本で広がっているヨーガは心身の健康を主目的としています。ヨーガ体操を通じて心身を健康にしていくこと。ヨーガでは体位法（体のやわらぎ）、呼吸法（神経のくつろぎ）、瞑想法（心のやすらぎ）が根本構造。ヨーガ体操の4原則は以下の通り。いたってシンプルです。

- ① ゆっくりと動作し、最後のポーズはしばらく持続させる。
- ② 動作と呼吸は連動させる。

- ③ 意識は体の内側に向け、自分の感覚を尺度とする。
- ④ 緊張と弛緩の適度な抗体を意識し、特に弛緩を大切にする。

この構造と原則を基にして、さまざまな対位法、呼吸法、瞑想法が以下のように展開されます。

- ① 前に屈める
- ② 後ろに反らせる
- ③ 左右に倒す
- ④ ねじる
- ⑤ 逆転させる
- ⑥ バランスをとる
- ⑦ 呼吸法
- ⑧ 瞑想法。(以上、参考は日本ヨーガ道友会資料)

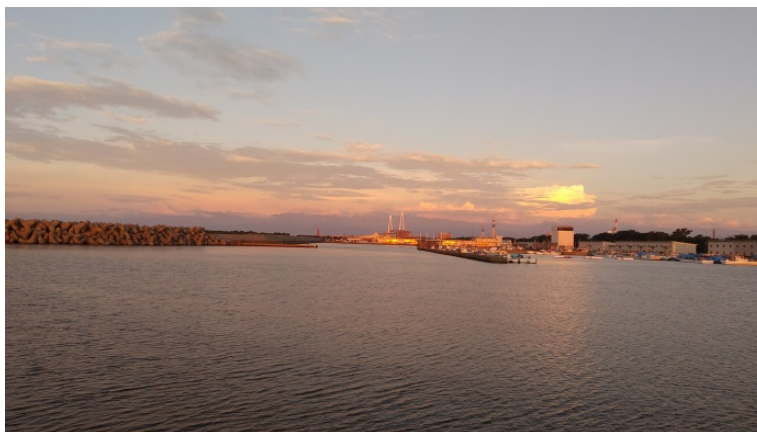
コントロールできる体の様々な動きを通して(体位法)、間接的に内臓、神経、心に働きかけていきます。また、たとえ自分の体であっても心臓や肝臓、腎臓等の臓器は直接コントロールできませんが、唯一直接コントロールできるのが呼吸、呼吸法を通してやはり間接的に内臓、神経、心に働きかけていきます。体位法、呼吸法を通して体、神経、心を調べて瞑想法にはいることで自分の体からの大切な情報(小さな違和感等)も感じることができるようになるようです。感じて、それを生かすかどうかは自分の決めです。

私の教室の生徒さんたちは60歳以上、70歳、80歳代の方々。毎週の教室では決して無理をしない、自分にちょうど動きが大切、モデルさんのような体位ができないから効果がないのではなく、呼吸と連動して自分にとって「ちょうど」いい体位(最終ポーズ)で同じ効果ですよと話しています。健康法は様々ありますが、継続していくことが大切だとつくづく思います。

佐保田鶴治先生の「ヨーガ入門」の中から、自然治癒力のところを引用します。

「人体という機械は、地上最高の精密機械で、自分の故障は、自分で修理する能力、仕組みを持っています。これを自然治癒力とよぶなら、病気を治すことのできるのは、この自然治癒力のほかにはありません。…大阪大学の片瀬淡教授の言葉を借りますと、『病気を治すのは、医師やクスリではなく、われわれの身体内につちかわれた天与の力、つまり、自然治癒力の発露によるものである』ということです。医師の任務は、この治癒力の有能な助手となることにあります。自然治癒力などといいますと、いささか神秘めいてきますが、実は、筋肉、神経、意識、内分泌、その他の諸要素の複雑、微妙な動的調和の上に成立するカラダの自己維持のはたらきなのです。ヨーガは健康法ですから、健康になれば、病気は自然に治るのです」。

※「ヨガ」は新聞用語として定着し、メディアではそれをよく目にしますが、本来は「ヨーガ」と表現します。



富山湾から剣岳をのぞむ(写真中央橋向こう)