

まえがき

私たちが、毎日何気なく繰り返している「呼吸

その呼吸には秘められた大きな力があります。

私は壮大な自然に囲まれた、ハワイ、マウイ島にてヨガの資格を取得しました。

その中で感じたのは、私たち人間は自然の一部であるということ。

ハワイではゆったりとした時間の中、自ずと呼吸と自分自身に向き合うことを学び、そしてその学びは案外すぐに自分のものになっていました。

この本の中では呼吸による嬉しいエクササイズ効果と

“自分に還る”ための呼吸法と瞑想、誰しもが持っている大きな力についてお伝えしていきたいと思えます。

私は、ヨガインストラクターになって5年が経ちます。

その前は銀行で約6年間窓口業務と営業を経験しました。

元々、運動が嫌いで、身体も硬かった私は、20代半ばにして筋力の衰えを感じていましたが、運動をすること
ということ自体に楽しみが持たず、運動に関して言えば健康グッズや流行のダイエットに手を出してはすぐに飽

きてやめていました。

いつか運動はしないといけないな……と思いつながら、

いつかのまま行動には移さず、どんどん運動から遠ざかっていたように思います。

そんななか妹に誘われて参加したヨガの体験レッスン。

レッスン中の感想としては、ただただしんどい(笑)。

運動不足だったためついていくのに精いっぱい、ストレッチをすれば身体が痛い。

早く終わらないかなと思いつながら時間が過ぎたのですが、最後の優しいストレッチ瞑想に入るとすごく気分がよくなってきたんですね。

楽しいというより、適度に身体がほぐれて呼吸が深くなつていくのを感じました。

レッスン後もその呼吸の深さは続いていて、ヨガって凄いなあ……と思いつながら眠りについたので覚えていません。

そこからヨガを始めたのですが、やはりレッスンの中ではついていくのが精いっぱい、呼吸どころではありませんでした。痩せたねと言われることもありました、実際の体感として、どこにどう効いているのかまでは全然わかっていなかった、自分でも何を目的にヨガに来ているのかわからずに続けていました。

その後ハワイで本格的にヨガを学び、帰国した時、身体が安定していたことに驚いたのです。ほんの少し前までは、もっと身体がふわふわしていたのに、足裏がずっしりしていたんです。

同時に、焦りやすい性格だった私が落ち着いていることにも気づきました。

これが呼吸によるコアの筋肉の強化なのかなと、その時、感覚としてはつきりと理解できたのです。

しかし、嬉しい効果を感じた反面、果たしてハワイのヨガ、そして呼吸法は日本では通じるのかなという疑問が生まれました。

それは、銀行員からインストラクターといった正反対の職種に変わったこと、そして日本とハワイを比べたときに違いが大きすぎることに。

が原因だったのだと思います。

私が、初めて感じたヨガの魅力、あの落ち着きは心への効果。

それからハワイで感じた呼吸に合わせて動くことで得られるコアの安定感。

しかし、インストラクターになって紆余曲折。

身体にフォーカスすることで得られるヨガの上達。硬かった私の身体が柔らかくなった経験などを伝え続けることで生まれた違和感。

これは自信をもって伝えられるレッスン内容でしたが、これが心と頭の違いですね。

私は私がヨガの一番の魅力だと感じた呼吸による内面の変化を伝えられずにいました。

そして、今、私が確信を持てるのは

私はあの時ハワイに呼ばれたということです。

これについては【本来の自分】で詳しくお話させてもらいますが、私が体験したことは特別なことではなく、

私たち人間誰でも持っている力であるということ。

でも、私たちはさまざまな理由をつけて自分自身の輝きを消してしまっているのです。

現在、私のヨガに対する考えは非常にシンプルでパワフルなものになりました。

私たちは一人ひとり、大きな力を秘めています。

しかし、生きるという目的の中私たちは自然とその輝きを封印する力もまた身につけてしまいました。今私を感じているのは、時代は変わったということ。

今までは、我慢や努力によつて私たちは強くなつていくという考えが大半を占めていました。

私自身、ほんの1年前までその考えで仕事にもプライベートにも取り組んできました。

しかし、時折顔を出す「本来の自分」

我慢や努力はもちろん必要ですが、バランスも大切。

今、誰しもが「自分」という誰にとつても一番大切な存在と向き合う時が来たように思うのです。

この本に書くことは、たった3日です！とかそんなに簡単にできることはありません。

エクササイズにしても、自分の扱い方にしても、自分のものにすることで意識自体が変わってきます。

ぜひ内容を参考にご自身に当てはめて実践してくださいね。