

まえがき

引つ込み思案で恥ずかしがり屋、言葉の表現が思ったようにコントロールできず、ココロの内側を言葉にすることが難しかった幼少期。

実家も自営業をしていても忙しく、年末年始と夏休み以外ほとんど遊んでもらうことがありませんでした。

小学校5年生のとき。友人のジャズダンス発表会を見に行き、レッスンに通えば土曜日も友達と一緒にいられる”という寂しさから始めたダンス。

表現が難しかった私には踊りで表現することの喜びを知り、友達がダンスをやめてからもどつぷりはまり、自然な形でダンサーという職業につきました。

ダンサーというのも、踊り手と振付。表舞台と裏舞台があります。

私は、振付をするのが大好きで、いつまでたっても人の前で踊ることの違和感を抱えていました。

そんなとき、当時ヒップホップ界で一番人気だったミッシー・エリオットのプロモーションビデオ

に私と同じ振付が出てきたことに衝撃を受け、私も世界で勝負したいと目を輝かせ夢いっぱいに渡米を決意しました。

私が渡米を決意した2004年頃のNew York（以下「NY」とする）はまだまだ電車の落書きもたくさんあり、安全とはいえない街でした。

これまで、英語に一切興味がなかった私は、英語が話せるわけでもなく、友達もいない中、渡米することを両親が許すはありますがありませんでした。それから1年半後、必死の説得の上、ついに渡米することになりました。

海外旅行は好きで、高校を卒業後は、1ヶ月のダンス修行をLos Angelesで何度か繰り返し、自分の中では「NYでも大丈夫」と変な自信だけで決意。もちろん永住する気は一切なく、1年で帰国予定の短期留学でした。



NYにつくと、まず初めに文化の違いの壁にぶち当たりました。

私の住んでいる隣の地域はユダヤ教徒の土地だったので、まずは服装の違いに驚いたり、宗教上の理由から大家さんが電化製品を日曜日に触ってはいけないルールがあり、友達のおうちのお風呂場が故障して、水がジャンジャン流れていても直してくれなかったり。

宅配物がちゃんと届かない。しまいには盗まれる。時間指定ができない。

その当時は電車の時刻表がないなど、日本ではありえないことばかり。

英語もほとんど話せずに若さの勢いだけで渡米した私は、レストランで食べたいものもうまく頼めず、食べられないことも多々。その都度、口惜しさと悲しさで日タストレスが募るばかりでした。

そんなとき、近所にジムができ、スタジオプログラムのヨガを受けてみることに。

渡米前、私を知る限り、日本はホットヨガがメジャーでした。ホットヨガ以外のヨガというのに出会ったのはNYが初めて。

プログラムを受けてみると、英語がわからなくても、身体的にはすぐについていくことができたこと。先生がとても優しく指導くださったこともあり、いつの間にか私のオアシスのような場所になりました。

ヨガに行くと、気分がよくなり、カラダが満たされる。

この二つが私のN Y・L I F Eを支えてくれる柱となっていたことを後になり気づきます。

1年で帰国するはずが、ダンスの事務所とのご縁をいただき、渡米半年でビザ申請の準備に入ることになりました。ビザが取れたのはいろいろな手続きが終わり渡米して2年後のこと。

2年目のN Yは初めて「アメリカで正式に仕事ができる人」になったのですが、健康保険の対応の悪さを身をもって体験します。保険制度が悪くて、治療ができずに死にゆく人がいること。保険にはいつていても「目が痛いな」と思って主治医に電話すると2週間後といわれる現実を目の当たりにしました。

そして、日本のオーディションでは3サイズを書き、全身の写真が必要ところが、アメリカでは目の色、肌の色、髪の色、そして、上半身の写真のみ。オーディションでもたくさんの人種の違いを体感し、アジア人への仕事の少なさを体感します。

この頃、私はN Yが嫌いで嫌いでどうしようもなかった。

人生初めてのニキビ。しかも、顔中。ストレスからいろいろな変化がカラダに。

ダンサーとしても、英語を話せるようになってすべての歌詞の意味がわかることによりヒップホップの歌が聞けなくなってきた、踊りとココロのギャップに苦しんでいた頃、日本で大地震が起こりました。

そのとき、私はすぐに家族とは連絡がとれず不安の中、元気に仕事として踊らなくてはいけないとても心苦しい体験をしました。

そこから、私の周りの8割の日本人が帰国を決意しました。

私もその一人。

海を越えた土地で、成功したとしても家族や友達がいなかったら、それは私の求める人生ではないと確信しました。

そして、その頃から「人生とは」と考えるようになりました。

日本に帰国を決めた後、私がNYに越してからずっとやり続けてきたヨガが日本では見つからず、自分の練習のためにヨガのティーチャー・トレーニングを受けようと決意。

それがすべての始まりでした。

今まで習ってきた先生からも、「OM Yoga スタジオのティーチャー・トレーニングはNYで一番厳しい」と聞かされていましたが、日本にないこのヨガを私は絶対にやりたいと思い、葛藤の中、ヨガのティーチャー・トレーニングの申し込みをしたのは、締め切り最終日。

そこから約1年間友達に1コールすることもできず、朝8時から夜21時までカフェでの勉強、そして、ヨガスタジオへ通ってプラクティス（練習）の思ってもいなかった日々が続きました。

ティーチャー・トレーニングを受けている間は、とにかく第二言語での慣れない表現の多さによるストレスで、「やりたいヨガなのになんで？」と何度も思うのと同時に、不思議と辞めたいとは思いませんでした。それは、ヨガを学び、ヨガを行うことの素晴らしさをたくさん体感として学び、自分だけのことをヨガを通して考えることにより、うつすらながらも、しっかりと、着実に「私」という存

在の内側の何かが動いているのを感じはじめたから。

人生で初めて内側に目を向けること、見ることのやり方を習いはじめ、魅了され、それをまずは家族に伝えたいと希望と喜びが生まれました。家族のために、自分のためにと、このことが支えになりながらの必死の勉強でした。

NYから完全帰国したのち、東京のヨガスタジオですぐに働けるようNYの先生が手配してくださいました。恵まれたスタートに感謝しますが、そこから私は日本のヨガシーンを知ることになります。そして私がいなかった、たった7年の間に、私の友達が、友達のご家族が、友達の友達が、うつやパニック障害、摂食障害など、ストレスからの病気が発症したことを告げられます。

日本に何が起こったのか？ ココロが砕けそうになりました。

そして、帰国後、携帯を買いに携帯ショップへ行くと、私の顔を1回も見ずにただただ、カラーでかわいく書かれた絵の冊子に指をなぞらせ、説明する店員さん。

私が質問したことに対しても、マニュアルには載っていないといわれ、そのまま説明を続けました。

私はこのとき「ロボット」と話してるのかと思ったほど、感情のない、マニュアル以外はできない。自らの言葉と自らの思いがない日本の社会を体験しました。

携帯ショップで帰国後2日目にして、大泣きました。

いつからこんなに人が人らしくなくなってしまったのか。

悲しかった。

おばあちゃんの時代には考えられないような、人と人との関わり合い。そして、人が自分の「意思」をもたないこと。

日本にはヨガが絶対に必要だと体感しました。

私は、自分自身のプラクティスだけではなく、家族のため、みんなのために動きたいと、ここで新たな目標ができました。

ここから、家族の協力の元、私は想像もしなかった自身のスタジオを帰国後8カ月でスタートすることになりました。

私はまだまだ勉強もし足りず、師匠にくつついていたい気持ちで100!の葛藤の中、勉強しては間に合わないというもう一つの私のココロに従い、表面は強気ですが、内側はいつでも壊れそうながらいの中、勉強しながら日本にヨガを一人でも多くの人に伝えたいという気持ちでスタートしました。この本は、私が、知識ある講師からの知恵とサンスクリット語が英訳されている本から勉強してきたものを、ヨガの訓練・経験哲学（ストラ）としてお伝えしたいと思います。