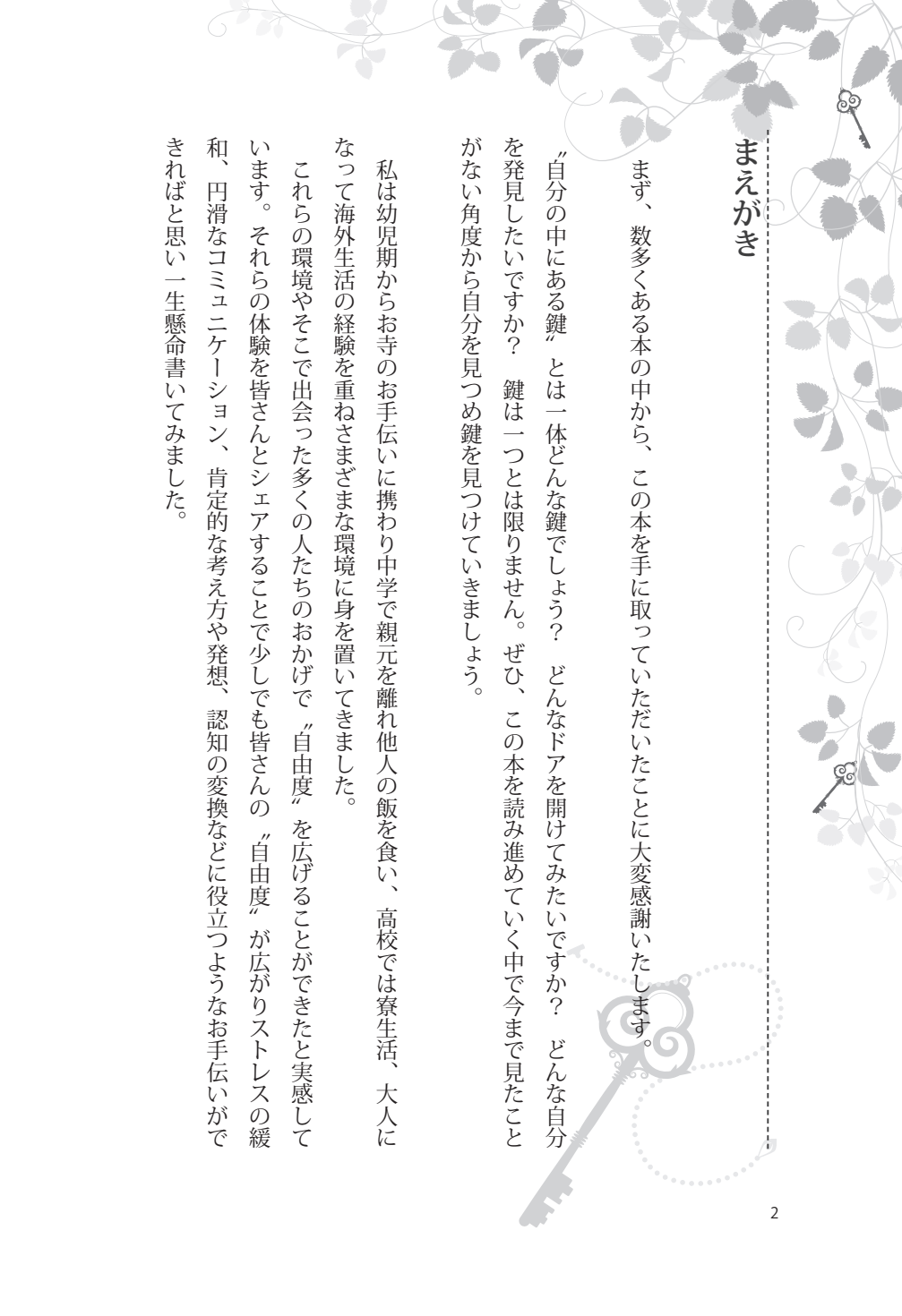




まえがき

まず、数多くある本の中から、この本を手につけていただいたことに大変感謝いたします。

“自分の中にある鍵”とは一体どんな鍵でしょう？　どんなドアを開けてみたいですか？　どんな自分を発見したいですか？　鍵は一つとは限りません。ぜひ、この本を読み進めていく中で今まで見たことのない角度から自分を見つめ鍵を見つけていきましょう。

私は幼児期からお寺のお手伝いに携わり中学で親元を離れ他人の飯を食い、高校では寮生活、大人になつて海外生活の経験を重ねさまざまな環境に身を置いてきました。

これらの環境やそこで出会った多くの人たちのおかげで“自由度”を広げることができたと実感しています。それらの体験を皆さんとシェアすることで少しでも皆さんの“自由度”が広がりストレスの緩和、円滑なコミュニケーション、肯定的な考え方や発想、認知の変換などに役立つようなお手伝いができればと思い一生懸命書いてみました。

少し生い立ちの話をします。一九七〇年六月十六日、山口県山口市（当時人口十六万人）の田舎で生まれ育ちました。和菓子、洋菓子店を営む両親の間に、五人兄弟の四番目の子どもとして、四千二百グラムのビッグサイズで誕生、小学校を卒業する頃には百七十三センチ。かわいくない小学生でした。その頃は長身がコンプレックスで、少しでも小さく見せようと猫背になっていたおかげでいまだに猫背です。小学四年の頃、すでに人より頭一つ分大きかった私に父が

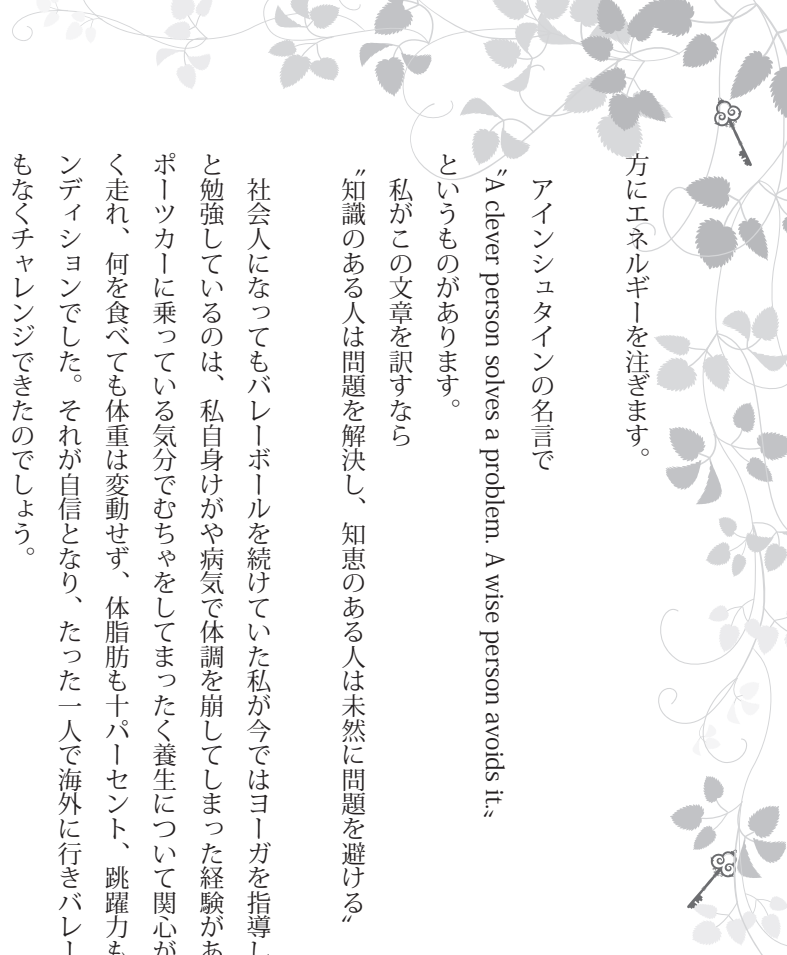
「勉強はできなくても運動だけはしなさい」

と言った言葉がバレーボールを始めたきっかけで、中学になってすぐに親元を離れバレーの技術向上のため大阪へ転校しました。

私は「やる」と決めたら自分に都合の良いように受け取り行動に移すタイプです。「親元を離れてできるのかな?」「知らない人ばかりで大丈夫かな?」などと、後先の心配をしすぎると行動につながらないからです。

そして、一度下した決断にくよくよしないこと。例えば靴屋で気に入った靴を買って他のお店で同じ靴が売られているのを見つけても値段を見にいきません。私にとってその靴のことはもう終わったことだからです。

「〇〇しなければよかった」と後悔するのではなく、何か問題が浮上すればそのときに解決策を考える



方にエネルギーを注ぎます。

アインシュタインの名言で

“A clever person solves a problem. A wise person avoids it.”

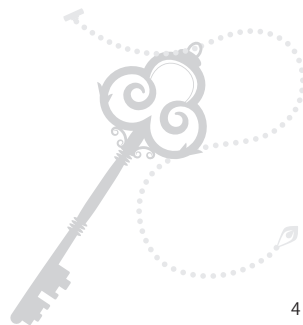
というものがあります。

私がこの文章を訳すなら

“知識のある人は問題を解決し、知恵のある人は未然に問題を避ける”

社会人になってもバレーボールを続けていた私が今ではヨガを指導し中医学や体のことをいろいろと勉強しているのは、私自身けがや病気で体調を崩してしまった経験があるからです。健康なときはスポーツカーに乗っている気分でもちやをしてまったく養生について関心がありませんでした。人より速く走れ、何を食べても体重は変動せず、体脂肪も十パーセント、跳躍力もあり体を動かすには最適のコンディションでした。それが自信となり、たった一人で海外に行きバレーボールをすることも何の躊躇もなくチャレンジできたのでしょ。

その海外の最終試合で前十字靭帯を損傷し急ぎよ帰国、手術に至りバレーボールから離れることにな



りましたが、そこからですね、それまでのむちゃができなくなるのを体感させられたのです。

またそれから二年後、今の主人（イスラエル人）と結婚して間もなく二十八歳のときに卵巣出血が原因で緊急手術、体内にある三分の一の血液が子宮の周りにもれており、一日遅れたらあの世の人となっていたということも経験しました。卵巣が関係していたせいか更年期障害のような状態に見舞われ、周囲の人にも理解をしてもらえない状況でふさぎ込みがちでした。今思えば誰よりも自分自身が自分の体を理解していなかったのかもしれない。

その頃から、心も体もスポーツカーどころか故障車になってしまったのです。「もう一度スポーツカーのような体に、いや普通車でいい、このままの状態で人生を送るのは嫌だ」と痛感し、ヨーガは体質改善に役立つ」と友人が教えてくれたのがきっかけで始めたのが、私とヨーガの出会いです。

膝の手術、卵巣出血、理由のわからない体調不良、生理不順、流産、大切な人との死別、帝王切開などいろいろと経験したおかげで体についてさまざまな視点から勉強し、ヨーガを通じて生徒さんに指導させてもらう傍ら私自身にも役に立っているというのが今の生活です。

私の性格は基本真面目な部分もありますが、適当でどんぶり勘定、いいかげんな部分も持ち備えています。多分、それは失敗や挫折、病気や思い通りにならない体調を経験して、いいかげんな方

が楽なことも知り、すなわち “良い加減” が私にとって生活しやすいということを体感したからだと思います。

そして今となつては無病息災ではなく一病息災くらいがちょうどいいと実感しています。心の底から湧き出る幸福感を味わえたとき、こんなところに鍵があるのだと驚きました。それはスポーツカーのような肉体の健康を取り戻したからではありません。見えない部分に大切なことがあるのだと知ったからです。

これらの事柄を本文でお話していきたいと思ひます。

ヨーガセラピスト

シャピール 亜矢子