

はじめに

私がヨガを始めたのは会社員をしていた頃です。

仕事が忙しくなり、疲れやストレスで心身共に疲れ果てていた頃にストレス発散・体力アップのためスポーツクラブに入会し、スタジオレッスンでヨガと出会いました。

はじめは先生の見様見真似。アタフタして先生の言うとおりに身体の形を変えているだけだったのだけれど、次第に要領がわかり、ポーズでどの部位の筋肉を使っているのかどこが伸びているのか意識できて、できるポーズも増えて楽しくなってきました。

でもそこで行っていたのは、表面だけを切り取ったヨガ。

たまに先生がおっしゃる言葉が理解できていませんでした。

「今に意識を向けて」

「自分を覆っている分厚い殻を破りましょう」

「????」その頃の私には理解できませんでした。

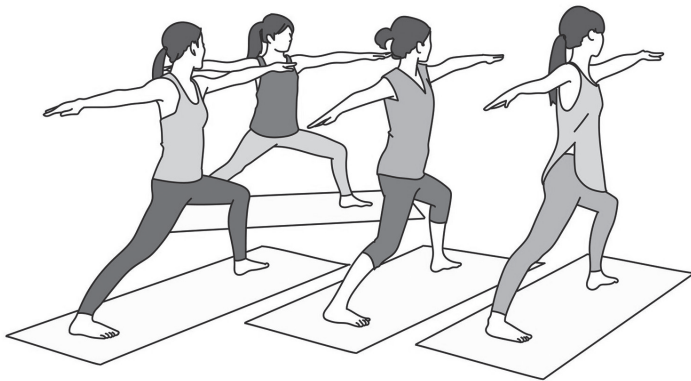
そのときに「もつと早くに知りたかった!」「これを知っていたらもつとヨガを楽しめたのに!」と思っていたような内容をここにまとめております。

私はヨガに出会って20年以上経ちますが、ヨガを通じて価値観や人格・人生までも変わったような気がします。

もつと楽にもつと自分らしく生きられるヒントがヨガには詰まっています。

奥深いヨガのすべてをここで書き記すのは難しいですが、読んだ方がヨガをより知り、日常に取り入れ、ヨガを楽しんで続けるちょっとしたヒントになることを願います。

現在の日本における「ヨガ」のイメージはきつとこんな感じ。



- ・女性が美容のためにすること
- ・多くの方が並んでマットの上でヨガポーズをとること
- ・ヨガはストレッチの一種

概ねこんなところではないでしょうか？

ヨガスタジオやスポーツクラブやオンラインでヨガレッスンを行っているところを想像するとこんなイメージになると思います。

もちろんこれも間違いではないです。

しかしながら「ヨガのポーズをとる」という行為はヨガの全体像の中のほんの一部。

ヨガの基礎となる哲学やその哲学に則するための考え方や行為があります。

とても古い歴史がありいろいろな文化や宗教などに触れ、各地に渡り受け継がれています。

ヨガが生まれたのは4500年以上前のインド、インダス文明の時代。

ヨガの土台となっているヨガ哲学の原点になるのが『ヨガ・ストトラ』。「本来の自分とは何か？」を実践しながら知る理論です。

その本来の自分探しをしていくなかにヨガポーズをとるという行為が含まれています。

今、こんなふうに感じている方はいませんか？

- ・楽しくない
- ・孤独感や淋しさを感じている
- ・希望が持てない
- ・生きづらさや違和感を覚えている
- ・なんか人生うまくいかない

生きていくなかでよいことも悪いことも経験が増えていきます。

傷つかないように臆病になったり、責任や立場などが増えてきてプレッシャーやストレスを感じることもあります。

更に追い打ちをかけるように、自分はこうでなくてはならない、こうしなくてはいけないと自分を制御するようになり、本来の自分とは違う状態に歪みが生まれて本来の自分を見失うこともあります。

ヨガで身体を動かすことがヨガを始めの入り口になる場合が多いと思いますが、そこだけで終わる

のは勿体ないです。

この本を読んでいただいた皆さまが、身体を動かすヨガだけではない「本来のヨガ」を知り、人生の中で立ち止まって自分を見つめるような有意義な機会になればよいなと思います。

更に、ヨガを身近に感じてヨガを始めたり続けたりしていただけることを切に願います。