



美しく  
豊かに輝く  
美 *YOGA*

美life、美heart、美body、美skin

立花 洋子



## はじめに

ヨガが今、大変なブームになっています。ヨガをすれば、健康になれる、痩せられる、心が前向きになるというようなイメージを漠然と持っていたりしゃる方、また、ヨガは身体が柔軟でないとできないもの、難しいポーズをするものと思われている方も少なくありません。

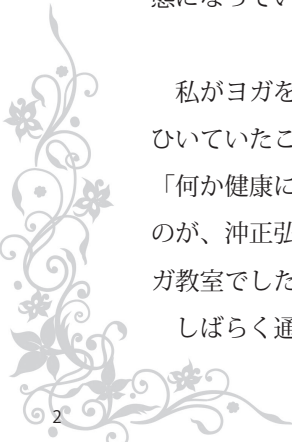
ヨガは自分の心と身体を結び、いのちが喜び、いのちが輝く生き方を見いだすものです。

「いのちが喜ぶ」とは、呼吸が深く、安定している。脈が乱れていない。気分が爽やかである。というような状態をいいますが、ヨガでは、これらのことを「自然な状態」であると表現します。

「自然な状態」とは、呼吸が安定し、下半身に力がみなぎり、上半身の力が抜けた状態をいいます。

呼吸を安定させるには、身体の歪みを取り除き、食事を正し、ストレスを解消させなければなりません。身体の歪み、偏食、過食、心の乱れは、呼吸や、脈の不安定につながります。常に笑顔で爽やかに過ごす方法を教えてくれるのがヨガです。

ヨガを正しく続けることにより、心身はバランスのとれた自然な状態になっていきます。



私がヨガを始めた動機は、若いころに大病をして以来、よく風邪をひいていたことです。

「何か健康に良くて長続きできるもの」と探していたときに出会ったのが、沖正弘著『ヨガの喜び』でした。そして通いだした教室が沖ヨガ教室でした。

しばらく通っていると、子どもたちが「ママがヨガに行った日はよ

く笑うね」と言ってくれたり、夫も「ヨガの日は顔つきが違うよ」と言ってくれたりしました。

正直、その言葉には驚かされました。ヨガを始めるまでは、笑って済まされることや、何でもないことにも、イライラしていたのだと気づかされたのです。

ヨガは長く続けることによって、予期していなかった良い結果が見えてきます。ヨガは体験および、体得の哲学です。また無理をしないで自分のいのちと向き合いながら、無駄のない行い方を長く継続することが大切です。継続は大きな力として、自分自身を助けてくれるものです。全てを肯定的に捉えて、受け入れる心を育て、こだわることなく、執着をしないで、ひっかかる心を解きほぐし、積極的に生きていく道を教えてくれるのがヨガの教えです。

2014年12月、インドのモディ首相の提案により、国連ユネスコで177カ国の参加の下、6月21日が「国際ヨガの日」として制定されました。「国際ヨガの日」は、ヨガが幅広く多くの人々に取り入れられ、人間の幸福と健康、全てのいのちの健康と繁栄につながるようにとの趣旨と祈りが込められ宣言されました。日本もちろん参加し、沖ヨガ協会は2015年6月19日にインド政府から功労賞を授与されました。

ヨガが今よりさらに多くの人々の健康と幸福につながることを願ってやみません。

本書は私が長年、ヨガを指導させていただいた経験、体験を、多くの方に役立てていただきたいとの願いを込めて、まとめました。皆様の生活の中に取り入れていただき、豊かで輝いた美しい人生にさせていただくためのお手伝いできれば幸甚です。

## 推薦状

立花洋子先生の新刊書「美YOGA」を推薦します。

ぜひヨガ愛好者だけでなく、自分は身体が硬いから、「ヨガはちょっとハードルが高すぎる」、とと思っている人たちにもぜひとも読んでいただきたい本です。

立花先生は、長年にわたり、当NPO沖ヨガ協会の理事の仕事をごこなされただけでなく、現在も関西地区での活動の中心的役割をしてくださっています。立花先生は沖ヨガの理解も深く東洋の叡智であるアーユルヴェーダも学び実践されており、奉仕心も豊かで、生徒さんはじめ多くのヨガ関係者にも敬愛されています。

この本には彼女自身の39年に及ぶ国内でのヨガ経験のエッセンスだけでなく、ヨーロッパや台湾での沖ヨガ活動による健康力やシャンティー、心の向上を積極的にしてこられた知恵も凝縮されていますので、ヨガ実践のお供にしていきたい内容です。

沖ヨガの特徴は、生活的・総合的・求道的であり、現代ヨガに多く見られる教室・スタジオで見られる技術中心の訓練ではなく、実生活で自分自身のヨガ、すなわち、一人ひとりが自分に合ったヨガを創造していく知恵が満載されています。この本との出会いを契機に、生活的応用可能なヨガに進んでいかれる方々が増えていくことを祈念しています。

合掌

NPO沖ヨガ協会理事長 龍村 修