

ヨガは体一つあれば、いつでも、どこでも、簡単に始めることができます。

年齢、性別も関係なく、やろうと思えば誰でも始められます。

スタジオに行くもよし。自宅をやってもよし。公園、ビーチ、オフィスの一室、人に迷惑をかけることなく快適な環境が整うのであれば、いつでもどこでも始められます。

人はそれぞれ違った身体で、違った価値観で、違った人生を歩んでいますから、人の数だけヨガの取り入れ方があると思います。

私は小さいながら、ヨガスタジオを運営しています。そこには様々な悩みを抱えたお客様がお越しになります。多くのお客様は体質改善や健康促進が目的です。健康ブームの今、多くの方がヨガに限らず何かしらのエクササイズや健康に気を配った取り組みをされています。しかし、すべての人が同じだけの時間と、お金と、労力を使えるかというと、そうではありません。それに、とにかく頑張ればいい！ というのも少し違うと思います。たとえ同じヨガのレッスンに参加していても、悩みの内容によっては頑張ったほうがいい人もいれば、あまり頑張らずに力を抜くほうがいい人もいます。日常生活の中で頑張るくせがっている方は、「力を抜く」と「手を抜く」が混合し、強張りを取り除くのに苦労されます。反対に普段

運動をしない方は頑張ること、耐えることに苦痛を感じます。力を入れることも、抜くことも、同じだけ大切なことです。

ヨガでは自分に偏りがあればそれを正します。ですから、もともと別々の人間同士が、同じことをして同じ効果を望むのは、どうなんだろう……と正直思います。

ヨガで何十キロのダイエットに成功した、ウエストがマイナス何センチ減った、肌がきれいになった、怒りっぽくなくなった、というよううれしい結果を出した人を私は何人も見てきました。

彼、彼女たちに共通するのは、「自分と向き合った」ということです。

自分を客観的に観察し、自分に必要なプログラムを選び、自分に必要な力加減で取り組んで、周りに惑わされることなく、我が道を進んだ人が、理想の自分に出会っているような気がします。

ちなみに私自身、ヨガを通じて人生が大きく好転した経験があります。私の場合、身体の健康と心の健康が促進されるだけでなく、運まで良い方向に転がっていきました。私はもともとフリーターでした。それが今では自分のお店を持たせていただき、こうやって本を出す機会まで頂戴することができました。どちらも自分の実力とは到底思えません。すべてがヨガのおかげとは言いませんが、人との出会い、タイミング、すべてにおいて良いご縁に恵まれてきました。

あるとき私はヨガのポーズをとりながら「違うな」と思ったことがありました。その日からポーズをとるだけのヨガは卒業しようと思いました。

これをきっかけに私の人生がますます変わっていきました。

その過程で私が学んだこと、経験したことを本書で紹介させていただきます。

このたびはこの本を手にとっていただき、誠にありがとうございます。

少しでもお力になれば幸いです。