

## Do CL Column

### 夢美野さわやかヨーガ教室

CL News: Vol. 19, No. 1 (January, 2017)に掲載

東井 晃一 byf01620@nifty.com



一昨年末に60歳定年となり2年。自給自活補助の畑仕事と今年2月からは毎週火曜日のヨーガ教室で仲間と共に元気に過ごしています。

教室を始めて1年、ヨーガ（ヨガではなく、ヨーガが正しい）に出会ったのが8年前の夏、高松の香川ヨーガ道友会会長の倉本英雄先生が話された金沢での養心の会でのこと。

ヨーガのことは、テレビで見るアクロバティックな体くらいのイメージで、空っぽの状態だったことが幸いしたのか、ぐいぐいと話に惹き込まれて、倉本先生に「私もヨーガをしたいのですが」と言ったことから、今につながっている。思っただけでなく、言葉にしてやりたいことを伝えた。

翌月の9月の指導者養成講座に誘われ、高松での2日間の講座に参加。講話は新鮮で楽しかったのだが、実技の時間となると、これまで全くやっていない様々なヨーガの体位、呼吸との連動に何回も息切れしながら、ついていくのがやっとだったことを記憶している。

ヨーガは他人と競うのではなく、自分にとって「ちょうど」いいところで、継続することの大切さは、何においても共通することを学んだ。

その後、倉本会長のヨーガ実習のDVDを見ながら、自習で始めるようになった。富山県でも倉本先生のヨーガの師である佐保田鶴治先生に師事された方が教室を開いていたが、結局私は一度も参加しないで今に至っている。養成講座には以来毎年9月には参加し、昨年には日本ヨーガ道友会から講師の認定をいただいた。

ヨーガ教室を開設することは定年後の目標の一つではあったが、教室に参加して直接指導を受けていないので、指導する自信のないことはもちろんのこと、自分の体位法の形などもモデルさんのとは程遠い状況ではあるが、町内会長に教室開設のお願いの文書を書き、町内会で公民館での教室の許可を得る準備を着々と実施していった。また、一方では実際に教室を開いても誰もこないかもしれないと思うことも。

町内会から許可をいただいて、ヨーガ体験を年末ぎりぎりに2日間、時間帯も変えて実施し、10名以上の方が参加してくれた。思った以上にヨーガに興味を持っている方が多いことにびっくり。年が明けてから、午前中の時間帯も追加してヨーガ体験を実施し、アンケートに基づいて2月から火曜日に午前、午後の2回の時間帯で決定。

立ち上げの時の生徒数は8名、体験時から話しているように私は皆さんと一緒にヨーガを学んでいくこと、ヨーガの最終体形はモデルさんのようにはできないが、ガイド、ナビゲーター役として皆さんに話をさせていただくこと。そんな新米指導者の私と一緒にほとんどの方が1年間続けてくれている。昨年9月の養成講座の折は、2日前から高松入りし倉本先生の教室を3回、他の指導者の教室も1回見学させていただいた。もちろん、自分自身の身体を動かしながら、プログラム内容をメモ書きし、自分の教室で活かしている。

自信はなくても、不安があっても、具体的な目標をもって行動し続けることができたのは、CLを学んできたおかげです。ありがとうございます。

今回は教室開設についての報告になりますが、機会があれば私の学んできた健康法としてのヨガのことについてもお伝えできればと思います。(富山県射水市インストラクター)



[➡ 目次へ戻る](#)