

Iyengar Yoga Center News Letter

yoga margā



2009.SUMMER 号

滞在記

ビンダハニ 純子

It was just like a dream ……

5月25日(月曜)正午発、成田空港第2ターミナル南ゲートから、ロシア航空でモスクワに向けて、出発。快晴。

今回の旅は、昨年1月からヨガセンターに通って来ていた、ロシア人エレナさんの故郷エカテリンブルグ(Ekaterinburg)にある、アイアンガーヨガセンターからのお招きで、実現したものでした。女性のためのセミナーと、マタニティセミナー、そして上級者の人達のセミナーをとの依頼で出かけたのでした。



今時の、ロシアのアイアンガーヨガ事情は、大変に熱心な生徒が大勢いるということで、プーナでも話題になっており、今年の4月の末には、Gurujiがモスクワに招かれ、協会主催でヨガコンベンションを開催したばかりです。インドのプーナのアイアンガーヨガ研修所にも大勢のロシア人の生徒が訪れているようです。

そんな熱心なロシアの人達に招かれて、少々不安も

あったのですが、せっかくのお招きでしたので行って参りました。

エカテリンブルグのヨガセンターは、こじんまりとした可愛らしい3階建ての建物が、長屋のように繋がっていて、いくつものOfficeやHotelが同じ並びに集まっている中の一つでした。



その入り口は、2間ほどの幅で、ガラスのドアを入ると、黄色に彩られた美しい空間に靴を脱ぐベンチと、下駄箱、受付のカウンターがあって、そこでコートを預けて受付をするのでした。そしてロッカーの並ぶ更衣室で着替えて、2階に上がってゆくと、2階、3階にヨガのホールがあります。階段やホールは、パイン材で作られていて明るくWoodyな感じが素適でした。そして、4階に行くとスタッフの人達が休

憩を取ったり食事をしたりする事の出来るリビングのような15畳位の空間と、代表のEgor氏のデスクがある6畳位の部屋と、10人以上のスタッフのためのロッカールームと、一人で静かに練習をすることの出来る15畳位の部屋があって、そこにはグルジーの写真とインドの神様とヨガの父パタンジャリが飾られており、いつでも新しい花と水とお香が供えられていました。2階のホールと3階のホール、4階の練習の部屋にはWall ropeがあって、木製のヨガプロップは、何でもそろっていました。ボルスターもブランケットも充分に揃っていました。アイアンガーヨガを学ぶのに、ほとんど理想的に、何でもがそろっている空間に、私は大変驚きました。



ホールはコの字型になっていて、生徒の人数が少ない時にはホールの半分だけを使ってクラスをしていました。毎日、朝2クラス、昼2クラス、夜1クラスが開かれていて、生徒が大勢、男性も女性も、子供も、年をとった人も、妊婦の人も、通って来ていました。

そして何より、私が驚き、嬉しかったのことは、そのエカテリブルグのヨガセンターに流れる空気と、我がヨガセンターに流れる空気が、全く同じように感じられたことでした。スタッフはにこやかで、率直で、元気でとても親切でした。

訪れる人々も、嬉しそうに、素直に、伸びやかに集い、ヨガを一生懸命に学んでいこうとする心は、ロシアも日本も一つだなと感じられたことは、私にとって、大きな自信にも繋がり、あらためて、埼玉アイアンガーヨガセンターの存在の意義を感じ、言葉は通じなくとも、“ヨガ”という言葉で心が通じ合えるという実感を持つことが出来たことは、大きな喜びでした。

このロシアの旅は、私にとって、新しい自分を方向付けてくれる、素晴らしく美しい旅でした。

And I feel it was just a gift from God !

2009.23.June

合掌

合宿に参加して



*合宿参加された方に、アンケートに答えて頂きました。

Q1. 合宿参加の前後で自分自身にどのような変化を感じましたか。
(肉体的、精神的、その他)

Q2. 合宿全体に関する感想をお書きください。

合宿参加4回目 K.Sさん

A1. 合宿は、一日中、ヨガができる幸せな時間です。合宿は、普段より長い時間をかけてやっているため、単純に考えてもそうですが、体の変化は普段より効果的に変化するという印象をもちます。

ただ、私の場合は、体がよくなっていくのと比例して同時に疲労感も感じるので、今の普段では、まだ長い連日の練習を積極的にする気分になれないのも、正直なところですが。しかし、今年は、『来年は3日やってみようかな、大丈夫と思う。』と思いました。

体調を整えて、参加できれば、合宿の1日は早く、あっという間の幸せな時間です。ヨガに出会えて、体とところの在りようを教えて頂き大変うれしく思っていますが、それを実践し、体得しなければならないことに、現実的に直面するため、うれしいようなつらいような、しかし、やはりもちろん、うれしく有難いことと思っています。

A2. 合宿や、1日セミナーなどの後に、いつも感じることですが、その後の第1回目の練習をするときに、合宿やセミナーなど長い時間ヨガに取り組んだまとめが、特に肉体的にできます。また、私の全く個人的な問題としては、2人部屋だと寝られないため、ヌエックの宿泊を控えるという結果になっており、夜のオリエンテーションには参加できないということになってしまっているところが残念であります。

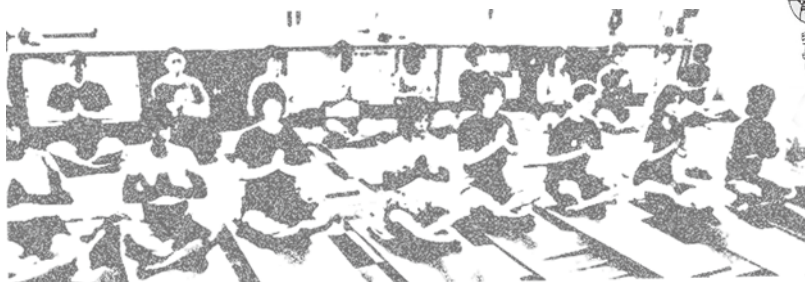


A1. ヨガに通うようになってからずっと、『自分の体が、今どうなのか?』というような事を考えながら生活するような習慣がついてきたと思います。

合宿の後は、股関節が毎日痛いような状態が続き、自分でも心配しました。しかし、それでも合宿後もトリコーナアサナと逆立ちを毎朝するようにしていたら、以前よりも骨盤に意識が届くような感覚を覚え、その後少しずつ痛みがなくなってきました。これまでより動くようになる為の痛みだったのかと安心しました。合宿後に以前よりも自分が思うように体を動かしているような感じです。

精神的な面では、以前より少し集中しやすくなったと思います。あとは、合宿から帰ってからよく夢を見るようになりました。(少し気になる所です。)

A2. 今回は、初めて合宿に参加をするという事で、恐さ半分、楽しさ半分という感じで参加しましたが、一日ヨガをして過ごす事で、日頃意識する事がないような細かい所まで意識することができて良かったと思います。初日は『体がバテてしまったかな?』と思いましたが、翌日も何とか体が動いてくれました。2日間ではありましたが、その中で自分が日頃当たり前に『動く』、『動かない』とか、『できる』、『できない』とか、思っている事があまり当てにならないという事と、『体は自分が思っている以上に、もっと色々な可能性がまだまだたくさんありそうだ』という事を痛感しました。大学の時から、自分探しの様な事も頭の中でモヤモヤとずっと考えたり、本を読んだりしてきましたが、ヨガを続ける事で自分にも何かを見つける事ができそうな気がします。これからも、なるべくたくさん参加したいなと思えるような合宿でした。ありがとうございました。



A1. 合宿後は、毎日の体の変化やアサナの前後の変化を以前より敏感に感じられるようになった気がする。また、感じようとするようになった。感じたところを受け止め、素直に認識できるようになったと思う。肉体的には、胸の息がしやすくなった。胸が広がるのがわかる。その他、部屋のそうじをするようになった。(笑)

A2. 今回合宿初参加で、ついていけるかどうか不安を抱えながらのスタートでしたが、普段経験することのできない、とても貴重な時間を過ごすことが出来ました。日常では、あれ程濃密に自分と向き合う時間は持てません。2日間の参加で、両日なんとかついていくことができ、合宿後は体に一本の線が通った感じがしてとても気持ち良かったです。2日目の最後に胸の辺りがざわざわとし感情があふれ出し、何故か涙を止められないという経験をしました。その時はただどうしてよいかわからず、先生に泣きついてしまいました。ヨガをすることで確実に自分に変化が訪れている感じがします。

合宿前に先生から『もう少しやるともっとはまるよー。』と伺っていましたが、合宿を経験したことで、お言葉通りまんまとハマってしまいました。何かが見つかりそうな気がします。ヨガセンターとの出会いをととても嬉しく有難く思います。これからますますヨガの道を深め、恐れずに自分を知り精進していきたいと思います。最後に、この機会を与えて下さった純子先生、アイアンガーヨガセンターの皆様にご心から感謝致します。ありがとうございました。



人といると緊張しやすく、もっとリラックスして人と付き合いたいと思ったのが、ヨガを始めたきっかけです。そんな私にとって、あまり知らない人達と過ごす4日間の合宿は大変不安でした。しかし、集中してヨガをやることで、身体や心にとっても効果があると先生にも言われ、勇気をだして参加してみたのです。始めの2日間は、初心者向けのプログラムでした。あれはたしか2日目だったで

しょうか。眼を閉じて、リラックスするアサナをしていると、どこからか賛美歌が聞こえてきました。窓の外には、緑が風にそよぎ、初夏のみずみずしい空気が室内に充満しています。自分という意識はあるのですが、どこか遠くにある感じで、心がとても静かです。天国という場所があったら、こんな感じなのかもしれないと思いました。

ヨガをやることで、何か変わればと、その効果を求めて始めたわけですが、私がヨガを続けている最大の理由は、他では味わえないこの心地よい感覚です。ひとりなのに、寂しくはなく、孤独でもなく、へんに人を求めず、とても満ちたりているのです。合宿では、朝の9時から夕方5時まで4日間、びっしりヨガをやることで、より深くこの感覚を得ることができました。

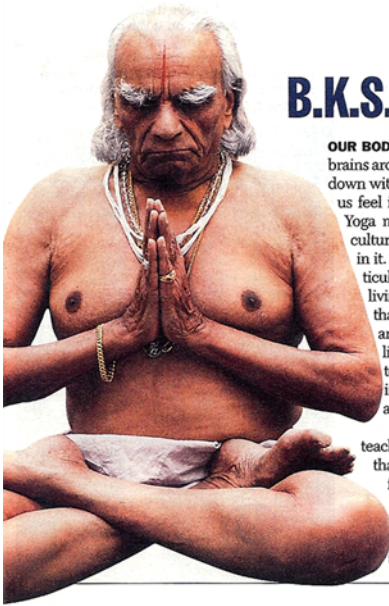
3,4日目は上級者向けのプログラムが中心で、聞こえてくるうめき声にも似た声から察するように、とてもハードなアサナをしている様でした。その後は、プラナヤーマが中心でした。一番最後のプラナヤーマの後、泣いている人が何人かいました。彼らが感じている、より深いものを、私も早く体験してみたいと思いました。

合宿の最後の日に、第1日目と比べ顔つきが変わったと、何人かの方に言われましたが、私自身は、あまりよく分かりませんでした。

しかし、合宿から戻ってきて驚いたことがあります。ここ何年かの私の最大の悩みは、現在同居している婚約者というのと、緊張してしまうということでした。付き合いも長いし、結婚しようと思っている位なのに、同じ部屋にいるのがとてもとても苦痛でした。それが合宿から帰ってきたその日から、その緊張がなくなったのです。なぜ、緊張していたのかも、そして何故それがなくなったのかも私にはさっぱり分かりません。ヨガばかりでなく、他にも色々な要因が重なったのかもしれない。でも、あの合宿がその境目でした。

ヨガというもの、そして自分というもの、私にはまだまだ分からないことだらけです。しかし、自分の身体と心を開放してくれるヨガという術と出会えて、心からよかったと思います。





B.K.S. IYENGAR Bringing the East to the West

OUR BODIES ARE GREAT. THEY CARRY OUR brains around wherever we want to go, sit down with a friend for a good meal or make us feel invigorated after a run or a swim. Yoga may have origins outside Western culture, but its benefits are now felt within it. The beauty of Iyengar yoga in particular is the revelation that there is a living architecture hidden in all of us that only needs unveiling. Like any architecture, it demands diamond-like precision. In fact B.K.S. Iyengar teaches that the body should flow into a yoga posture the way light fills a well-cut diamond.

Iyengar is 85 now, and he still teaches at the institute in Pune, India, that he founded in 1973. He taught his first class in 1936, but it wasn't until he struck up a lifelong friendship with violinist Yehudi Menuhin that Iyengar brought his teachings to the West. His 1966 book *Light*

on Yoga—with 300 pages of instruction and photographs of postures, or asanas—introduced yoga to people around the globe. Aficionados founded Iyengar groups in the U.S. as early as 1974 and slowly fed what has become mainstream Western acceptance of a 3,000-year-old Indian tradition.

Iyengar teaches practitioners to lavish attention on the body. The goal is to tie the mind to the breath and the body, not to an idea. His philosophy is Eastern, but his vision is universalist. Westerners can incorporate Iyengar into their lives and yoga practice—but ultimately they're Westerners, on Western soil.

In my acting, as in my yoga, every nuance, every detail and gesture is the subject of my focus. I'm always paying careful attention, like a pianist, and translate that attention into my performance. Iyengar knows what the body needs, and he's introduced to the West the Easterner's best path to health and well-being. —By MICHAEL RICHARDS, actor

TIME, APRIL 26, 2004

97

B.K.S. アイアンガー 西洋に東洋をもたらす

私たちの体は偉大だ。体は私たちの頭脳をどこへでも行きたいところへ連れて行き、友人との楽しい食卓を囲ませ、走ったり泳いだりすれば活力がみなぎるのを感じさせてくれる。西洋文化の外にその起源を発するヨガであるが、今やその効能は西洋社会のなかでも実感されている。特にアイアンガーヨガの魅力は、神の啓示とも言うべき発見にある。つまり私たち全ての体には、すでに生きた構造が内包されていて、必要なのはただその覆いを剥ぐことだけである、というのだ。あらゆる構造と同様、それはダイヤモンドのような精巧さを要求する。事実B.K.S. アイアンガーはこう教える。身体がヨガのポーズに流れ込んでゆく様は、よくカットされたダイヤモンドに光が満ちるようであるべきだ、と。

アイアンガーは現在85歳。1973年にプーナ(Puna, India)に設立されたアイアンガー・ヨガ協会では、現在もお教授し続けている。彼の最初のクラスは1936年であったが、彼がその教授法を西洋にもたらしたのは、バイオリニストのYehudi Menuhin

との生涯にわたる親交が始まってからであった。彼の1966年の著作であるLight on yogaは指導や写真(アサナや姿勢の)による300ページの大著であり、これが世界中の人々にヨガを紹介することとなった。合衆国における熱狂的なアイアンガーファンたちは、既に1974年にはグループとなり始め、インド3千年の伝統を受け入れようという大きな流れに、徐々に影響を与えるようになった。

身体には惜しみなく注意を払うように。アイアンガーは弟子たち(practitioners)にそう教える。心が、思想や観念でなく、呼吸や体とつながることこそがゴールなのである。彼の哲学は東洋的だが、彼のヴィジョンは普遍的だ。西洋人はアイアンガーを自らの生活やヨガの修練に組み込むことができる。しかし、結局のところ西洋人は西洋人であり、西洋の土壤にあるのである。

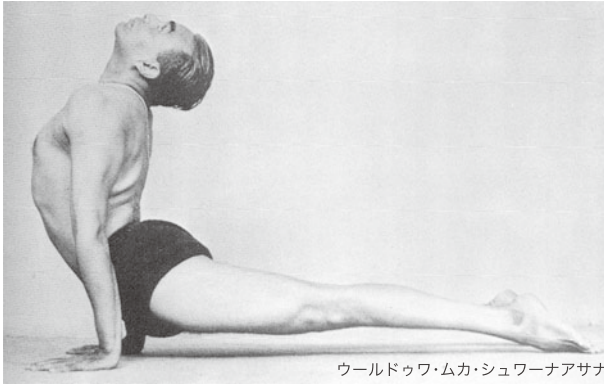
私自身、ヨガの際にはあらゆるニュアンスやディテール、態度といったものが、焦点を当てるべき課題となる。私はあたかもピアニストのように、常に細心の注意を払う。そしてその注意が自分の“出来”に反映される。アイアンガーは、体が求めているものを知っている。そして彼は、よりよく健康になるための東洋の最善の道筋を、西洋社会にもたらしたのである。

——— マイケル・リチャード(俳優) ———

「世界でもっとも影響力のある人々」 TIME誌 2004年4月26日号より

(訳文/渡辺 由貴子)

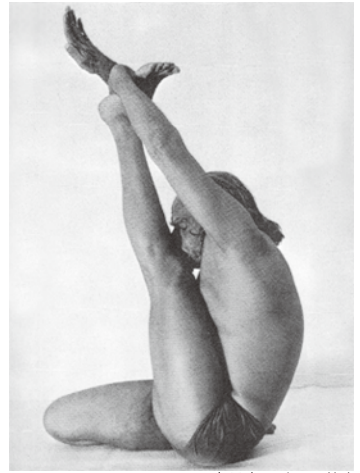




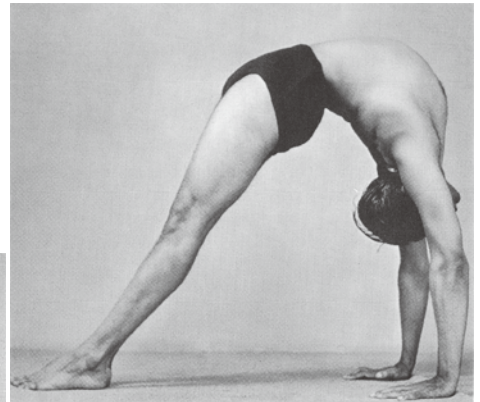
ウールドゥワ・ムカ・シュワーナアサナ

If you think that learning to touch your toes or even stand on your head is the whole of yoga, you have missed most of its bounty, most of its blessings, and most of its beauty.

もしあなたが足の指をつかんだり、頭で立ったりすることを学ぶことが、ヨガのすべてと思っているのなら、あなたはヨガの贈物、祝福、美のほとんどを手に入れることに失敗してしまったことになる。



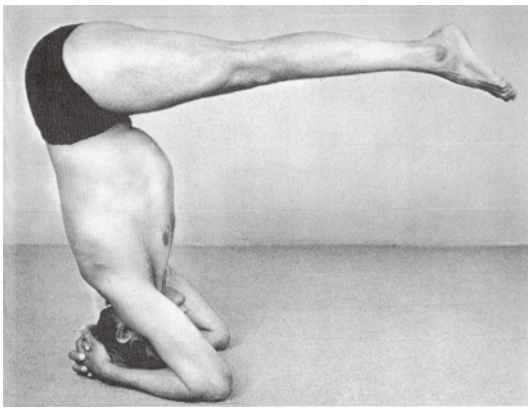
クラウンチャアサナ



ウールドゥワ・ダヌラアサナ

Pain is your guru.

痛みはあなたのグルである。



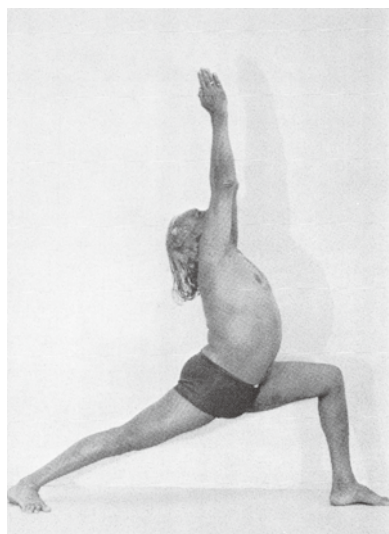
ウールドゥワ・ダンダアサナ

Pain is a great philosopher.

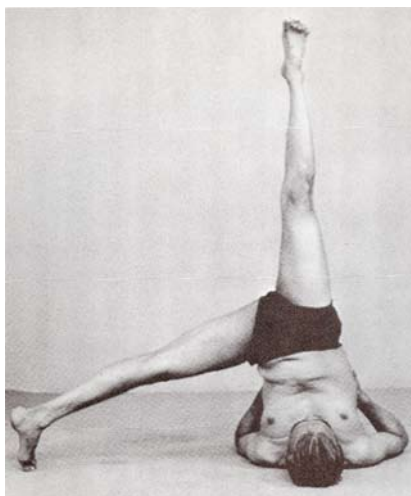
痛みは偉大な哲学である。



アドー・ムカ・シュワーナアサナ



ウィーラパットラアサナ I



パールシュワイカ・パダ・サルヴァンガアサナ

お知らせ

※夏に練習することについて

特に夏は気温が高く汗もかきやすく、新陳代謝が活発になります。練習をしてきちんと汗をかくことで、身体や心を変えるチャンスです！

いい汗をかきましょう。

7月28日～9月1日 火曜日の10時～(通常ジェネラルクラス)では自主練の時間になります。

時間の都合の付く方は、道具の揃っているヨガセンターで自主練をしてみてくださいはいかがですか。





<http://www.yogamarga.com/>