

Iyengar Yoga Center News Letter#8

yoga marga



Autumn_2011

出会い

奥田 由美

13年前、私はアイアンガーヨガに出会った。当時の私は、体も心もボロボロだった。結婚してから夫の転勤で引越しを繰り返し、知り合いは誰もいなく全く知らない土地の埼玉に来て、すぐ赤ちゃんができた。普通なら、めでたくて喜ばしいことなのだけど、私は気分転換に出かけたり、気軽に話す友達もいなく、だんだんつわりもひどくなって、ただただ吐いては横になる毎日が続き、淋しさと不安が募っていった。また、お産は痛くて怖いものというマイナスのイメージが、その拍車をかけていった。しかも私のお腹は、どんどん大きくなり体も変わっていくのに心はそれについていけず受け入れられなかった。「これじゃー産めない!」と思った。そんな時、市の母親学級で、助産婦さんから純子先生のマタニティーヨガ教室を紹介していただき、わらをもつかむ思いで参加した。初めて会う私に、純子先生は、「由美さん」と下の名前で呼んでくれてなんだか親しみを感じとてもうれしかった。どうしていいかわからない私に、先生は、「赤ちゃんを感じるの」とおっしゃった。「感じるって何?」と思ったが、週一回通う間にだんだん自分の状況を受け入れることができるようになり、「よしっ! 産むぞー!」になっていった。

産後もヨガを続けた。まだ、ヨガセンターはなく純子先生がご自宅で教室を開いていたので、子供を近くの保育所に預けながら通った。合宿にもできる限り参加した。初心者のところ、私の体は硬くひざが伸びなくてドッグポーズでかかとを床に下ろすことができなかった。でも、初めての合宿で下りた。かかとがついた!! あのとときの感動は今でも忘れず覚えている。合宿に参加するたび、自分の体が、心が変わっていくのが感じられうれしくて楽しくてしょうがなかった。

現在、センターでは、クラスをもたせせていただき、アシスタントにも入り自分の練習もするという毎日を送りヨガを通じていろんな事を学んでいる。

「どうしたら自分を信じることができるのかな?」って思うことがある。

今から信じますと心で思っていることでもないし・・・以前の私は、「こんな自分はイヤだ。

もっとあーゆうふうになりたい。こうになりたい。」と自分を否定し理想像を追い求めていた。

純子先生に、なぜ私はこうなのか? を考えるよう言われ、過去をさかのぼり心の整理をするようになった。家族関係(特に母親)、対人関係、子供の頃に起きた出来事などを振り返り、色々な事を思い出した。原因が、ここにあったのかあ〜と見えてくるときもあるが、本当の自分を見るのはツライ・・・「ああ〜私って何だろう?」にぶち当たる。でも、今の自分をまず受け入れなければ先に進めないのはわかった。まだまだ自分を見失い不安になることもあるし、自分のことなのにわからないことだらけだ。ホント毎日が修行だ。

でも、好きなことにこんなに一生懸命になれて一生やっていけるものに出会えて本当によかった。おばあちゃんになっても続けていられるよう自分を信じ、今を精一杯がんばろう。



辛くない痛くない生理のためのヨガセミナーより

ヨガでは、生理を「小さい出産」と捉えます。ひとつ前の生理から約1ヶ月間、自分自身が、どのように過ごしてきたか、その結果として次の生理がやってきます。辛いのか? 痛いのか? 痛くないのか? 女性にとっては、生理の状態は一ヶ月の生活の総決算という事です。

正常な生理時に不定愁訴として起こりうる症状

- *咳が出やすい、喉が腫れやすい
- *風邪をひきやすい
- *食欲が増えたり、無くなったりする
- *下痢・便秘になりやすい
- *眠くなる
- *情緒的にイラつく
- *感覚的に過敏になる
- *貧血

生理中の過ごし方

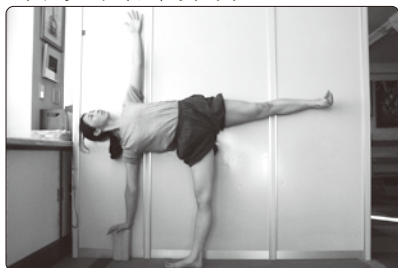
自分を自重し肉体的・心理的に、静かにしていただける状態をつくる。

家事や仕事など、やるべき事がある場合でも、自分を興奮させない、無理させないようにやる。

食事については、唐辛子・冷たいもの・お肉・生ものなどの刺激物を避ける。

生理中にやると良いポーズ

▼アルダ・チャンドラアサナ



▼スプタ・パーダングシュタアサナ



▼ウツティタ・ハスタ・パーダングシュタアサナⅡ



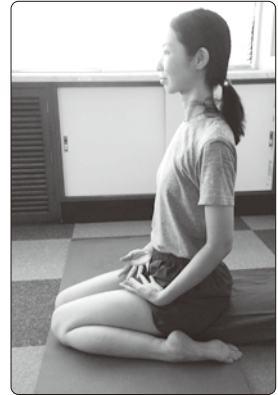
▼ウパヴィシュタ・コーナアサナ



▼バツタ・コーナアサナ



▼ウィーラアサナ



▼スワスティカアサナ



▼スプタ・バツダコーナアサナ

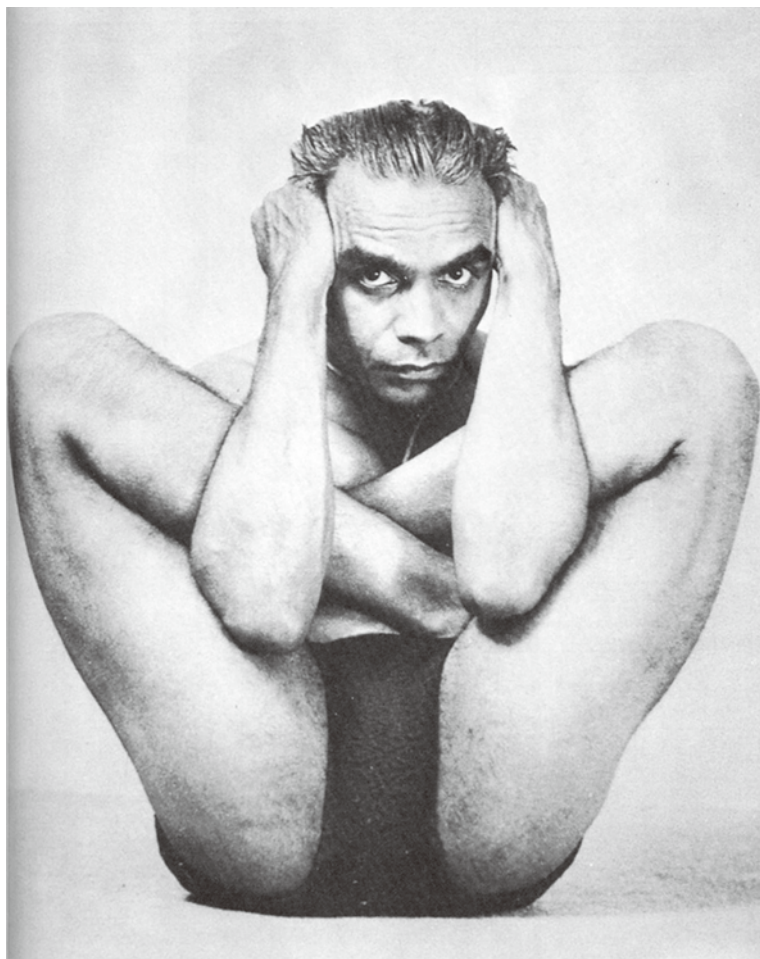


▼スプタ・ウィーラアサナ



▼セツパンダ・サルワンガアサナ



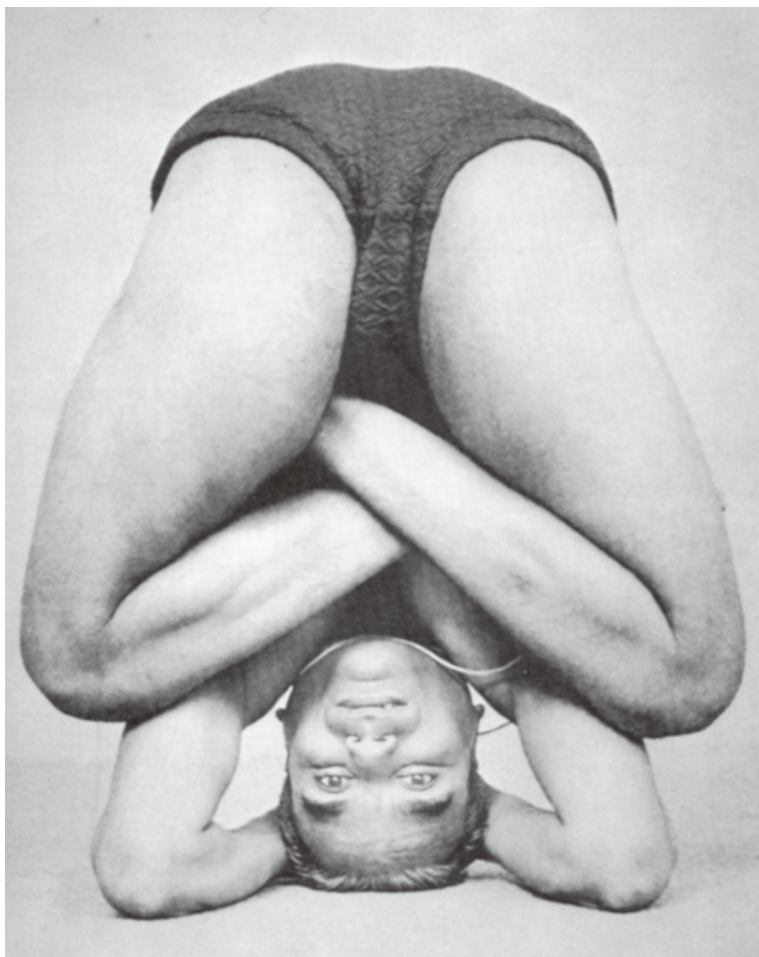


ガルバ・ピンダアサナ

Do not live in the future;
only the present is real.



未来に生きてはいけない。
現在だけが真実である。



シールシャアサナにおけるピンダアサナ

Your body is the child of the soul.

You must nourish and train your child.



あなたの体はあなたの魂の子供である。

あなたは、あなたの子供を、育て、しつけなければならない。

Guruji ~ China-India Yoga Summit 2011 中印 瑜伽峰会 ~ 2011.6.17-19



2011年6月、私は広州で夢のような時間を過ごした。

何ものにも代えられない素晴らしい時…

グルジーと同じ空間… 本当に夢の中にいたのかもしれない。

6/17~6/19、グルジーによるWSが広州体育館2号館で開かれた。

グルジーがそこにいらっしゃるだけで、体育館はグルジーのエネルギーで満ち溢れていた。そのエネルギーを感じるだけで、私の中の小宇宙が共鳴するように広がって、日が増すごとに喜びとともに私を満たした。



純子先生が導いてくださるこの道は、まっすぐにはっきりと、グルジーにつながっていました。

グルジーの存在、グルジーのエネルギー、グルジーがそこにいてくださる有難さ、素晴らしさ、私はただただ、グルジーの愛に包まれ、満たされ、自分に欠けているものも、補うものも、必要なものも何もないと思った。私は私として、十分なんだ。

同時に、ヨガの道の厳しさも改めて感じさせていただきました。

短いサミットの間でも自分自身をまざまざと見せつけられ、見たくなかった所、目をつむっていた所も、やっぱり見なくてはいけない。身に染みる思い。

だけど、そこに立ち向かう勇気をいただいた。私にとって、とても大切な勇氣。

“Guruji, Thank you”

ヨガサミットから3か月が経ち、
私の中を充満していたグルジーのエネルギーは残念ながら、
今、感じられなくなってしまったけど、私の中で変化した何か。

アイアンガーヨガに出会えた喜び、
クラスに立つときに私の中から溢れる嬉しさと喜び、
自分を肯定し、ヨガを通じて、自分を精一杯表現できる喜び、
私の中に芽生えた喜びの種。

アイアンガーヨガの美しさ、厳しさ、素晴らしさ、
アイアンガーヨガを学び伝えていく誇り。
グルジーが背中を押してくれた勇氣。
もっともっと自分を信じていける。



そしてもっともっともっと自分に向かうこと。自分を信じて進むこと。
厳しいし、痛みもある。だけど、グルジーがいてくださる。
そして、純子先生がいてくださる。

いつもグルジーを感じられる自分でいたい。
遠く離れていても、私たちさえ開いていれば、グルジーを
感じることはできるはずだから。



柳沼 香織

very much and I love you!!!

たかおミエつ
あいがとう
ごさいました

今回は7月の中級合宿で夕食メニューの一品として大好評だった、ヨガセンターのキチュリのレシピをご紹介します。

軽いお米と、やさしいお豆をギーを使って食べられるベジタリアン定番ごはんです。

KHICHDI खिचड़ी

材料 (4~5人分)

- ・タイ米 1.5cup
- ・イエロームング (皮付き半割) 0.5cup (皮無しでもOK)
- ・ギー 大きじ3
- ・しょうがおろし 1かけ
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・湯 5cup

パウダースパイス

- ・ターメリック 小さじ2

ホールスパイス

- ・月桂樹 2枚
- ・ブラックカルダモン 2粒 (グリーンカルダモンなら4粒)
- ・黒こしょう 15粒
- ・シナモン 2本
- ・クミンシード 小さじ1
- ・クローブ 6粒
- ・ナツメグの花 (あれば) 少々



作り方

1. タイ米・イエロームングを別々に洗ってザルにあげる
2. 水を切った米と豆にターメリックをまぶす
3. 紙の上に広げて乾かす(写真1)



写真1



写真2

4. 鍋にギーを温め、温度が上がったら、ホールスパイスを入れる(写真2)

5. いい香りがしてきたら、しょうがを入れる

6. 米と豆を入れ、少し炒める(写真3)

7. 湯を入れる(写真4)

8. 塩・砂糖を入れる

9. 蓋をして弱火～中火で約20分炊く

10. 水分がなくなり、米・豆がやわらかくなったら出来上がり!!



写真3



出来上がり!!



写真4

次回は

中級合宿でキチュリと一緒に提供された、

ポテトカレーをご紹介します。お楽しみに!

(文・若松 佐織)



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