

Iyengar Yoga Center News Letter#4

# yoga margā



Autumn&winter\_2009

# インド滞在記



松本龍一

インドに着き、飛行機から降りるとモワッとした空気と独特のカレーのようにおいが立ち込めていました。そこから始まった今年8月、1ヶ月間のインド、プーナ滞在は自分にとって刺激であると同時に学びある1ヶ月となりました。

プーナは初めてでしたが、インド訪問は私にとって3回目となります。来るたびに驚かされるのですが、今回もインドの迫力には圧倒されました。車やリクシャー（バイクに人を乗せる台が付いた独特の車。プーナではタクシーではなく、主にこれで移動します。）は縦横無尽に、ときには反対車線を対



向車に向かって走っており、乗っている私はのけぞる事もしばしばでした。その車やリクシャーの走っている僅かな隙を人が道を渡って行きます。道端にはお店の側で仕事を持っていないであろうおじさんが何をすることもなくだらりと座っており、その横でそのおじさんと同じように気の抜けた犬が警戒することもなく無防備に寝転んでいます。その隣ではインドの服をまとった女性が火を焚いて炊事をしているかと思えば、屋台ではTシャツ半ズボンの人や学生に混じり、きちっとした身なりをしている人とがちょっとした腹ごなしやチャイをすすっています。同じ風景の中でいろいろなものが一体として混在している姿は日本ではなかなか出会



うことはありません。しかし、インド(プーナ)ではそのいろいろなものが混在していることが普通に受け入れられ、その中で生活が営まれていました。他の人がどうか、何をやっているかなどはあまり気にせず「我が道を行く」ようでした。例えば、食事やチャイを飲みによく行ったカ

フェではテーブル毎に男性の人が付いてくれます。その人が注文をとったり、ものを運んでくれたりとするのですが、その人はまったく愛想を振りまきません。日本でいえば、客に対しては笑顔で丁寧な言葉づかいが当たり前であり、そうでない場合はクレームの一つや二つ出そうですが、そこの男性は愛想がないどころか、むしろ、むすっとしているのではないかと思えるほどです。しかし、仕事はプロとしてしっかりとしており、たくさんの注文でも間違えることなく持ってきたり、よく来る客の顔は覚えていたりします。一方、別の人が担当になった時には、日本に興味があったのか恥ずかしそうに話しかけて来て、談笑することもありました。仕事をしていても、それぞれが自分の感情に正直であり、日本のように接客業であるからと無理して笑顔を作ることをしないのでしょうか。または、その必要性がない社会なのでしょう。ここインドでは、自分が自分としてあまり無理をせず、そのままでいられる社会、もしくはあまり他を気にしない風土が根付いているように感じました。また、「こんなところだからヨガが生まれたのか…。」と妙に納得させられました。



—つづく—

続きは、アイアンガーヨガセンター ホームページ

(<http://www.yogamarga.com/>)に掲載します。そちらでお楽しみください。



井上真紀子

インドの国は良くも悪くも今のありのままの自分を「どうだっ！」とみせつけられる刺激的な国でした。

7月29日～8月第一週目

街は車やリキシャ・バイクのクラクションが鳴り続き、ホテルの部屋を一步外へ出ると

人と人の距離感がとても近く、野犬は街の中で人間と同じ様に存在しています。しっぽは振らず自立していて日本の犬みたいに媚びてきません。猫も牛もヤギもカラスも蛙もコウモリも自由で自然です。(コウモリは羽を広げると体長60～70cm位、ホテル



の部屋のすぐそばの木に夕方になるとやってきて木の実を食べ、おしっこをして、ウンチをして、そしてギャオ・ギャオーと大きな声で鳴きます。それが「求愛」で鳴いているのだと知り、『うるさいコウモリ』がまったく気にならなくなっていました。) 木もひたすら伸びてプーネはまるでジャングルの中にいるみたいで自然と人と動物達とスパイシーな空気・・・街の中で共存して時間が流れています。慣れない言葉、食事、ホテル生活など、不安な要素を抱えインスティテュートでレッスンが始まり、(レッスンは朝7時・8時・9時30とその日によって始まる時間は違いますが、大体午前中に1本クラスを受けます。) クラスについていけるのか？ 耳慣れない英語のインストラクションに加え、道具の使い方など・・・色々な刺激を受け取ってしまう過敏な状態で精神的に不安定になり下痢が10日間続きました。

### 8月第二週目

インフルエンザでインスティテュートは突然の閉鎖。ホテルで純子先生に4日間のレッスンを受けることにより、アサナをする事で自分をみる事が出来る時間となりました。この時間が「なぜ不安になるの？何が怖いの？」と思う気持ちを「私は、私でいいんだな。」と、自分を取り戻してくれました。



### 8月第三週目

インスティテュートは再開。第二週目が全く無いにもかかわらず、クラスはしっかりInversion・Back Bends(アーチ)に入っていました。ラージラクシュミ先生のクラスが3日間続き、日本で純子先生のクラスを受けている時のままの感覚でクラ

スに参加でき、Back Bendsの時ラージラクシミ先生が私の背中(胸椎)を軽くサポートした瞬間起き上がり、ラージラクシュミ先生と微笑む一瞬があり、嬉しくなり内側から広がる感覚を感じました。

8月23・24日

スラットという街へ旅行に出ました。(プーネから片道車で8時間位。) 純子先生のお友達の家族の家で、ガナパティのプージャ(祭りごと)をみせて頂きました。ガネーシャ(ガナパティ)のお祭りがインドの国では8/15～9/3まで続きます。父から子へ受け継がれていく祭りごと。祈り。ガネーシャの置物or飾り物の人形は大小・顔もそれぞれ個性があり様々なものが街中で売られていて、各地方によっての土で作られているそうです。インドではガネーシャは生まれて初めてすぐそばにある神様なのだそうです。プージャが終わると、川に流す(自然に帰す)そうです。インドの文化や家族に触れる事ができ、充実感のある旅行でした。



8月第四週目

スパイシーで油っこいの食事は避け、ベジタリアンで食べやすいものをいただき、早寝・早起きの生活・・・胃腸は日本にいる時よりも良好になり、この頃になると一日はあっという間に過ぎていきました。

プーナのインスティテュートではグルジーアイアンガー師は毎日決まった時間になると皆がいるメインホールに来られ練習されます。スタッフの方々は各自様々な仕事を受け持ちグルジーを支え、温かな空気が流れていました。「インドという国だからヨガがある。」私という存在を受け入れて頂いたことに感謝し、これからもアイアンガーヨガを続けていきたいと思えます。

2009年 夏





\*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。**

中級合宿参加 Mさん (合宿参加5回目)



**A1.** ヨガセンターに通い始めて、2年半が過ぎましたが、2年目に入ってから少しずつ肉体的な面での変化(脚に筋肉がついて太くなった、原因不明の腹痛がなくなったetc …)を実感できるようになりました。またちょっとした体調の変化があってもアサナを行う事で悪化せずに回復できるようになり、今までの人生を通して一番心身共に健康になってきています。合宿ではちょっとした変化ではありますが、シルシアサナの時にカベから脚を離して、数秒ですが立てた事、バックベンズの時に(これも数秒ですが)初めて自力で、肘をのばして伸びられた事などの変化がありました。合宿では普段のクラスより時間をかけてできるので、体も変化しやすいのだと思いました。この変化を続けていけるように普段の生活でもさぼらず、練習していきます。また、最終日の最後のシャバアサナの時に頭は起きているのですが、体全体がひらべったく重たくなっていく感じがあり、今までにない不思議な感じがありました。これも時間をかけてシャバアサナに入れた事の変化なのかなと思いました。

**A2.** 合宿の初日はいつも「これから最終日まで毎日クラスについていけるかな・・・。」という不安が50%、残りは普段のセンターでのクラスでは聞けない純子先生の話や、集中して練習する事で得られるちょっとした体の変化などへの期待感50%という心境で、初日を迎えています。合宿が進むにつれ筋肉痛は増加拡大していきますが、一人一人の体調やレベルに合わせきめこまかい配慮をして頂けるので、初日の不安は毎回杞憂に終わっています。クラスの内容もベアワークをしたり、質問があった事に対して実演しながら答えて頂いたり、時に

ハードな練習があったりで変化に富んでいるので、とても充実感があります。個人的には最終日の最後のシャバアサナの時に純子先生のマントラを聞くと、いつも不思議な気持ちになり、涙がジワジワと湧いてくるのが毎回印象的な出来事の1つになっています。今回の合宿は最近恒例になっている「わらしべ」での食事会がなかったのが残念でしたが、また次回合宿に参加した際は行けるとよいなーと思います。純子先生、スタッフのみなさま、ありがとうございました。



中級合宿参加 Kさん（合宿参加3回目）

**A1.** 合宿の前後で変わったと感じた事は、合宿でいきなりすごく変化したと感じられた部分ではないのかもしれませんが、少しずつですが足の感じが変わってきているような気がします。合宿の4日目あたりには体の色々な所が筋肉痛のようになっていましたが、特に太ももの前側が筋肉痛と膝の裏の少し上のあたりにのばしている時のような、痛みがありました。合宿から帰ってきたら足がシャッキリした感じがしました。私は立ってする仕事をしていて、ヨガを始める前は立っている時はいつも膝は曲がっていて片方の足に体重をかけて傾いて立っていました。自分の膝が曲っているということも知りませんでした。今は膝も少しカッチリして両足で立てるようになりました。

**A2.** 4日目にやったシルシアサナで倒れる練習が印象的でした。私は壁を使っているけれど逆さになっているし怖いとずっと思っていました。倒れてみると

良いと聞いて倒れるのはもっと怖いと思いました。ボルスターを2個おいて先生がついてくれて、1回目倒れた時はとても衝撃的でした。2回目は1回目の時より大丈夫と感じて、3回目もバタッと倒れてみて少し楽しいかもと思えました。私は今回で3回目の合宿の参加になりましたが参加する事には、参加したい気持ちと大丈夫だろうかという不安の気持ちと恐怖がありました。今回は宿泊をしないで通っていくことになっていましたが怖いと思ってしていました。でも終わってみて参加して良かったと思いました。ヨガによって何か変わっていったらと思います。



#### 初級合宿参加 Yさん（合宿参加1回目）

**A1.** 7月に入門してから数ヶ月なので、1日通してヨガをやるか不安はありました。私は下半身の筋力が弱いので午前が終わる頃すでに筋肉痛になっていました。合宿では、通常クラスの時より時間をかけて説明してくれるし指導もしてくれているので、集中していると素直に頭に入り、体が動いている実感がありました。午後のヨガではリラックスするポーズが中心でしたので、体が気持ちよく伸びている感じがしました。通常クラスの時もありますが、先生方が肉体を正しい位置に修正してくれると、本当に気持ちが良く精神的にもリラックスしている実感があり、次回も続けてやりたいと思えます。純子先生が「日々の生活の中でもヨガを取り入れてやってみて下さい。」と、おっしゃっていました。日々の生活に追われていると余裕がないと思っていましたが、体調が悪い時や、つかれている時等は、是非ヨガを取り入れてみようと思います。

**A2.** 1日だけの合宿参加でしたが、普段のクラスでは体験できない自分だけの時間でした。日常生活を見直す良い機会だったと思いました。



**A1.** 今回合宿に初参加だったのですが、合宿に行く前に「合宿に行ったら色々な変化があるよ」っていうことを聞いていて本当かな？と半信半疑な気持ちで参加しました。そして合宿を終えてやっとその意味が分かりました。合宿に参加する前と後では確実に自分の体や心の変化を感じることができたからです。一日中ヨガをするという経験がなかったので初回ということもありすごくハードに感じたのですが、2日間きっちりとヨガをできたことでいつもより長く自分の体と向き合え、以前よりも自分なりに体の伸びがよくなったように思えました。また、合宿に参加した方々との交流を通して、それぞれの人がヨガに対する考えを持っているということがわかり、以前よりももっとヨガのことを考えるようになりました。ヨガを通して自分の体のことを考えるきっかけになり、だいぶ自分の意識が変わったように思います。

**A2.** 初めての合宿だったので最初は不安だったけれども、すごく楽しかったです。いつものクラス以外の人達との交流もあったので、色々な話をすることもできたし、あの大人数で車に乗って食事に行ったのもすごくおもしろかったです。あの自然食のお店は素敵なお店でほんとにおいしかったです。ヨガを一日やって自然食を食べて、っていうことがすごく体にやさしいと思いましたし、健康的な生活をした気分になりました。また是非参加したいです。





## 冬のチャイ! (所要時間 15分位)

チャイは茶葉を直接ミルクで煮出すことからシチュードミルクティーとも呼ばれ、とても濃厚で味わいの深いお茶です。

### <材料> \*4人分

お湯 150CC 位

牛乳 720CC

茶葉 Tスプーン3杯位 \*アッサム系

生姜 すりおろしお好みの分量

砂糖 お好みの分量

スパイス (適量)

・月桂樹・・・小さいもの1枚

・カルダモン・・・4粒

・黒胡椒・・・5～6粒

・シナモン・・・スティック半分

\*スパイスはお好みでその他も入れられます。



### <作り方>

1. 片手鍋に水を入れ沸騰させ、牛乳を入れてまた沸騰させます。

2. スパイスと茶葉と砂糖を入れ、弱火で10分位煮出す。

<コツ> ボコボコと泡が立ってくるのを待ち、泡が茶色くなるまで煮出します。

3. 茶漉しを通してポットに移します。少し高いところから細くゆっくりとカップに注ぎますと、空気が含まれて、味がまろやかになります。



# Message from Gururji



マユーラアサナ

Regular practice of yoga can help you face the turmoil of life with steadiness and stability.

日常的なヨガの練習は、しっかりと安定性を持って人生の混乱に立ち向かうための力添えとなり得る。

## Something News!

\*12月27日「2009★ALL IN ONE」を開催します。

入門クラスからジェネラルクラスまでOK! 午後はイベントも予定しています。  
是非ご参加下さい。詳しくは、受付にてチラシがあります。  
(レベルは違っててもそれなりに参加でOK!!)



「アイアンガーヨガセンターのホームページ」のリニューアル、  
「ビンダハニ純子のブログ」のオープンを予定しています。  
ヨガセンターの会員の方が見ても楽しめる内容を充実させていきますので  
BOOK MARK をして、たまにチェックしてみてください!



年末年始 12月28日(月)～1月6日(水)までヨガセンターは休館致します。  
お間違えのない様にご注意下さい。



だいぶ寒くなってきています!

センターでも暖房を付けていますが、寒いと思われましたらスパッツや長袖のTシャツなどお持ち下さい。またクールダウン時にはレッグウォーマーや靴下など着用OKですので、体が冷えない様にして下さい。

「風邪かな・・・?」と思われたら、果物、乳製品、甘い物(白いお砂糖)は控えて、アサナの練習(スプダバッタコーナアサナ、ヴィパリータカラニなど)しましょう。熱・のどの痛み・くしゃみなどありましたらお家でゆっくり休みましょう。

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

© アイアンガーヨガセンター