

平成25年度地球市民・夢アクティブ21
市民提案型国際キャリアアップ事業

アシュタンガヨガ指導者としての
技術向上のため



指導中のサラスワティジョイス師

実施場所 インド マイソール
実施期間 2013年10月18日～12月25日

渋谷 明子

事業目的

3年程前にヨガ指導資格を取得し、色々な場所で指導してきました。技術向上をはかるために東京や大阪、福岡など都市で開催されるワークショップに参加しましたが、なかなか十分な成果を得ることができず、より深い知識を得るためにヨガの本場であるインドで学びたいと考えはじめました。

アシュタンガヨガは日本だけでなく世界中で人気のヨガのひとつで、現在も創始者のKパタビジョイス師の娘サラスワティ師、孫シャラート師がKパタビジョイスアシュタンガヨガインスティテュートで直接指導されています。

こちらには世界中から毎年、何百人ものヨガ指導者が技術取得のために滞在します。信頼できる施設であるからこそ、これだけ多くの人に指示されているのだと思いこちらの施設を選びました。

また今年度(2014年6月)にサラスワティジョイス氏が大分でヨガ指導をされる予定があり、その来日の際のお手伝いや通訳等もあり、その準備もかねての渡印になりました。

現在大分市民も含め遠方からも参加予定者(30人×6日間程度のべ180人)もいらっしやいます。

こちらの施設に2ヶ月間通うことで知識を深めその知識を今後は大分市民のみなさまの健康づくりに役立てていければと思っています。

事業内容

アシュタンガヨガの特徴

ヨガは人生であり哲学であり、心身ともに活気に満ち溢れた健康な体をつるといわれています。

アシュタンガヨガでは決められた順番でポーズをとります。1時間半から2時間程度途切れることなく動き続け流れるように連続してつなげていくスタイルのヨガで運動量が多いのも特徴のひとつです。

またポーズ(アサナ)と連動した呼吸(プラナヤーマ)やポーズによって視線(ドリシュティ)も固定されておりより集中力を高め意識を内側にむけやすく意識をコントロールできるようになり心身の安定を得ることができます。

3つのコースにわかれており、はじめのコースはとくに身体の浄化とゆがみを矯正するといわれています。



インド・マイソール

インド南部カルナータカ州で2番目の規模をもつ都市

カルナータカ州都バンガロールから南西に146kmの距離

日本からのアクセスはデリーやバンガロール経由でバンガロールからはバスや電車、タクシーなどで3時間程度

マイソール宮殿が有名でかつてはマイソール王国の首都として知られていました。

平均標高770mということもあり、気候は比較的住みやすくゴクラム地区はインドのお金持ちの避暑地としても知られているようです。

そのため住人の多くがお金持ちということもあり、物価は他のインドよりもやや高めですが、治安は良い地区に思えました。



Kパタビジョイスアシュタンガヨガインスティテュートについて

インド・マイソール・ゴクラム地区にあるアシュタンガヨガを練習できる場所（シヤラ）。毎年9月初旬から4月初旬（年によってオープン期間は異なる）にオープンし、世界中からアシュタンガヨガを学ぶために初心者からすでにヨガ指導者である人も幅広く集まります。

週6日朝4時半から各自きめられた時間よりスタートし、1時間半から2時間程度アシュタンガヨガの練習を行います。

練習方法は2種類あり、各自できめられたポーズを順番通りに練習し、先生がそれぞれのタイミングで指導をするマイソールスタイルと

全員が先生のカウントで一斉に順番通りに練習するレッドクラスがあります。

週6日のうち1日はレッドクラスで5日はマイソールスタイルの練習方法で行います。

ポーズの練習はこの朝の時間のみで、午前中はマントラとよばれる経典を読むチャンティングのクラスが週3回あり、それ以外にも希望者はヨガスートラ、ハタヨガプラディーピカーといったインド哲学やヨガについて学ぶ授業やサンスクリット語の授業もあります。（すべて英語にて行われます）

私はせっかくの機会でしたのですべての授業をとり、哲学やサンスクリット語の勉強もしたため、ほぼ毎日午前中もしくは午後の座学の授業に参加しました。

所感

間という長い間、インド・マイソールに滞在し、基本的にはヨガをすき中してすごしたため、身体や心に対する変化は大きく成果もあつた。世界中からまた日本各地からも有名なヨガをする人たちと交流大分に来て指導をしていただく足がかりも出来たと思います。

また、肺から受けた指導内容や自分自身の身体の変化、なによりもインドの人から直接インド哲学やサンスクリット語を学ぶことで、ヨガの哲学の理解も深まり、その奥深さにふれ、今後ヨガを伝えていくうえでおいに参考になりました。また、想像以上にインドで生活をするということが、インド人的ものの考え方を理解でき、インド哲学やヨガを理解するのに役に立ちました。実際に長期滞在する機会は大きな財産となりました。

今後、大分の皆様にこの技術を幅広い分野で還元できるようにイベントへの参加や企画、指導クラスの増加またスタジオの開設などを考えています。またアシュタンガヨガにこだわらず、より子供からお年寄りまでを対象としたやさしいヨガも行い多くの人の健康づくりのお手伝いできればと思います。まだ、勉強ははじまったばかりです。また今年もインドには行きたいと考えています。



この事業に参加できインドできたことは自分自身の人生におけるターニングポイントになりました。ご協力いただきました市役所の職員の方や助けてくださった周りの皆様に大変感謝しております。本当にありがとうございました。

マイソール郊外大きな木の下で瞑想中