



## 『広島之星』

vol. 5

## 山本ヨガ教室

広報部 宮本泰昭

(聞き手、写真、校正)

## ～本場インドのハタ・ヨーガを広島に普及して20年～

## はじめに

山中教授がノーベル賞を受賞し日本の医療が世界でトップレベルにあることが証明されたが、一千年の昔シルクロードにより伝わった医療の源流はヨーロッパのヒポクラテス、インドのアユルヴェーダ、中国・韓国の漢方が集約したもので遣唐使が仏教とともに大和の都に持ち込み寺院を通じて全国に広まっていくのだが、これは「柔道整復学」で検証済みである。漢方は天皇や将軍に召抱えられ発展し、江戸時代に蘭学として入ってきた西洋医学は急速に発展し現代医療を牽引するに至る。インド医療は今日の日本—インドの経済交流の発展によりインドへの関心が高まり、ヨガブームに火をつけ、医療分野ではリハビリにおいて、スポーツ分野ではトレーニングにおいて、美容エステの分野でも注目されている。我々柔道整復師は近代百年において広く底辺から日本の医療を支えてきているがその源流は一千年の昔のシルクロードによりもたらされた伝統医療を共有していると思われる。

事しヨガの道に入ったのである。当初ご主人のほう積極的にヨガに興味をもたれ御二人で全国さまざまな講演会に参加されたようである。たまたまそれが本場インドハタ・ヨーガの流れをくむ本格ヨガである幸運に恵まれるわけであるが、80年代折からの健康ブームでフィットネスクラブ・スポーツクラブが盛隆してくる中、ご自身もヨガを基本に水泳・シャンソンと50代に入って人生を更に広げていくのである。水泳ではマスターズ大会で優勝を重ねていき、シャンソンでは15年の努力の甲斐があり、今年7月



山本御夫妻

## 1、創立 ヨガのころって何？

平成4年 福山市久松台の自宅に山本ヨガ教室は始まる。ここは福山駅から北に車で10分程の閑静な団地の中にあり、南に面し市街が一望できる高台の上にある。自宅の1室であるが少数精鋭3人で行うヨガ教室なので十分な広さである。「日本のグル」佐保田鶴治（日本ヨーガ禅道友会を創設）を祖としている。佐保田氏はNHK「宗教の時間」などでヨガ番組を放送しヨガを日本に普及させたその最初の人である。創設者の山本先生はご主人の仕事で横浜在住のころ偶然にも佐保田氏直弟子の堀之内博子氏に師



シャンソンリサイタル

に「銀巴里」専属ピアニスト藤原和矢氏をお招きしたりサイタルを開催し15曲歌いきりおおいに盛り上がり成功させる。何よりもその基本はヨガによる集中力、平常心、健康があったからだそうです。

### ヨガもシャンソンも水泳も

**Q (宮本)** ヨガだけでなく水泳・シャンソンと幅広く活躍されていますが。

**A (山本先生)** ヨガの呼吸法が基礎で役立っています。

**Q** 大勢の前で歌うのは勇気がいるのではないですか？

**A** そうでもありません、あまり上がった事もないです、ヨガのおかげです。

**Q** フィットネスでなくヨガに進んだ理由は何ですか？

**A** 単純なダイエット、スマートになれば良いという事でなく、心とからだのバランスを大切にしています。

### 怖いものがなくなる

**Q** 自分の内側をみつめるとはどういうことですか？

**A** ヨガのポーズで自分の体の緊張を意識し体の隅々に気を配る、その日の変化やポーズの進化やまた体の緊張の箇所の変化を感じるということ、それを続けると自分の内面を深く知ることができるといことです。深い呼吸やシャバーサでの脱力、瞑想と深い爽快感で体の健康や心の安定感をつくっていくのです。すると物事に動じなくなり自分に自信がもてる、気持ちやすらぎ前向きに生きていく自分を作り出せる、その様な内面の変化に気づくという事です。

### からだを100%生かす

**Q** お弟子さんは世代を超えて老若男女いらっしゃいますか？

**A** 30代～80代まで女性が多いですが男性もいます、10年で卒業にしています。

**Q** ダイエットブームですがヨガで効果はありますか？

**A** ヨガでダイエットはできないです、でもスマートな人が多いです、エネルギーを100%消

費できるからだをつくり、無駄をなくしていくので今のエコの時代に合っています。

## II、最近のヨガブーム

### 時代背景

政府世論調査(2006)でスポーツの実施頻度が3回以上/週が29.1%、1～2回/週が30.5%、1～3回/月が21.9%、1～2回/3ヶ月が9.6%、1～3回/年が8.8%という数字が発表されました。90年代以降、豊かさ目標としてスポーツ・余暇の過ごし方で、週1回以上のスポーツ実施者数が5割超えをめざし、わが国も欧米スポーツ先進国の仲間入りを果たするという国を挙げてのスポーツブームの中、特に美を追求する女性に受け入れられたのがヨガであった。以上の時代背景の中、毎日のTVコマーシャルでは美人女優のヨガが頻りに映されかなりの女優やモデルがヨガをやっている事がうかがえる。TVに影響されてブームが更に広がっていった。山本ヨガ教室はヨガブームに流されることなく福山という地方都市にもかかわらず確かな本格ヨガを創って地元根づいてきているようである。

### 歳をとらないって ホント

**Q** 少人数教室の良い点、悪い点を挙げてください。

**A** 1人1人じっくりそれこそ手取り足取りで指導できる事です、ちょっとした手足の角度や呼吸のタイミングが大事なんです。教室ごとに気分の合う人を組み合わせ、メンバーの居心地良さをよりリラックスできるようにその辺は気をくばっています。

**Q** 長く続ける人が多いですが継続は必要ですか？

**A** 週1回2時間のヨガと終わりのティータイムのおしゃべりでスッと良い気持ちになる、それを毎週積み重ねていくことで少しずつポーズが上達する、気持ちがゆったりしてくる、ヨガはそういう長い積み重ねです、女性はヨガを始めた時から歳をとらないと言われていました。

**Q** 皆さん背負っているものがありヨガでその殻が破れる、心とからだがりセットできるという事ですか？

**A** そんな大袈裟なことでなく、でも悩みごと

が少しでも解決されればうれしいです。

**A** お弟子さんはヨガの後おいしいコーヒーと手作りデザートを楽しみにしていますが。

**Q** リラックスしておしゃべりを楽しむ事は女性にはとっても大事なことです。からだにいいホルモンが出るのです。ヨガの体操は緊張と弛緩を繰り返して自律神経を刺激します。身体をしなやかにしてホルモン系の流れを良くします。老化はこの二つのくたびれから始まります。自分のライフスタイルを午前中はヨガをして午後からはリラックスタイムにして緊張と弛緩のバランスをとっています。若い人と触れ合えることに感謝の日々です。

### III、ヨガの普及 無明院ヨガ道場



無明院

#### 盛夏の瞑想

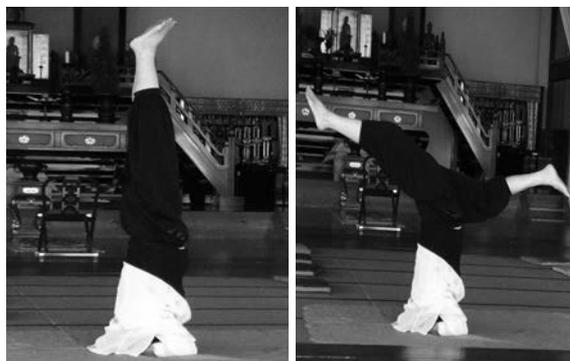
8月26日(日)盛夏の折、福山市内から車で30分海に向かって行くと沼隈町みろくの里の山の中に枯山水の庭をもつ無明院というお寺があります。今年で6回目の山本節世ヨーガ教室研修会が蝉の鳴き声中始まりました。山本先生の冒頭の説話があり、静かにヨガが始まりました。しっかり汗をかきながら途中のシャバーサ瞑想、次はやや上級者向きのポーズと続き、シャバーサ 瞑想。お寺の大広間を通り抜ける風に合わせ、何かスーっとしたものが体の中を通ったような気がしました。ヨガのポーズに呼吸をつけて行い、呼吸の深まりが進んでいくと身体から心へとその効果がおよんでくるようでした。



#### シバ神の踊り

続いてシバ神に天女が舞うかのように4人のインストラクターが静寂の中で優雅なヨガを披露していきました。山本先生の頭立のポーズは役行者(えんのぎょうじゃ)を思わせる迫力満点のものでした。その尊師を越えていくような若いインストラクターのレベルの高さには正直驚きました。次の世代に繋がってきているのです。普段は普通の主婦であるのに静かなヨガの動きはそれぞれの個性を輝かしいものにしていました。

#### 山本先生



頭立のポーズ

頭立の前後開脚

バランス・体力とも超人的!



鷺のポーズ

石井さん



武将のポーズ



三角のポーズ

手から背中、後ろ足に掛けて弓のようにとっても美しいポーズ。

背中へのひねりがよくきいていて、下の手と上の手が真っ直ぐのびている。

岡本さん



シバの踊りのポーズ



逆転のポーズ

後ろ足が肘にきれいにのっている。肘が直角に腰を支えている。

平木さん



牛面のポーズ



合躡のポーズ

膝が床に密着し、背筋がすっと伸びている。

上体が床にピッタリついている。お尻から背中にかけてよく伸びている。

蟹藤さん



大弓のポーズ



猫のポーズ

胸から足にかけての彎曲がすごい。飛び掛りそうな猫の躍動感

次世代へ

終了後お話が聞けました。

Q ヨガを始めたきっかけは何ですか？

石井さん 友人の紹介で何気なく始めました。

平木さん 先に山本先生にヨガを習っていた友人に誘ってもらいました。

岡本さん ヨガを続けている友人の紹介です。

蟹藤さん 私も親しい人の紹介ですが、以前から興味がありました。

Q いいタイミングで背中を押してもらったのですね。

岡本さん 色々な事が重なって心も体もしんどかった頃、とてもタイミング良く求めていたものに巡り合えたような気がしました、家族も快く許可してくれました、不思議なありがたいご縁に感謝しています。

石井さん・蟹藤さん 本当に良い先生に巡り逢えました。

**あがらない**

**Q** ヨガを長く続けて良かった事は何ですか？

**平木さん** 自分の体調管理に、時間と心にくばるようになり以前よりもしなやかな身体と心になってきているような・・・。

**石井さん** 体の良い変化もありますが、一番良かったと感じるのは心が静かになった事です。人前で失敗する事をおそれたり、あがってしまったりする事がとても少なくなりました。ヨガは体だけでなく心に効く行法なのだと実感できたと思います。

**岡本さん** まず目に見えて体の不調が改善されたこと、精神的には押しつぶされそうなストレスやプレッシャーに対して少しずつ自分の中に免疫ができてきたような気がします。

**蟹藤さん** 心と体を自分自身でコントロールできるようになったと思います。

**取材後記****No. 1 よりオンリーワン**

20年間にはオウム事件の幹部が福山出身であったためオウムのヨガ教室と風評がでて迷惑を受けた時期もあったようです。正直私もヨガ修行は京の都の悪霊退治する修験道的な「チョットすごい感じ」のイメージだったのですが、物事に動じないし、とても女性らしいインストラクターたちは平和のまち広島でキラッと輝く星である。筆者高校生の時テレビでビートルズがヨガで瞑想し、戦争を終わらせて世界を平和にしようと言っていた事を思い出しました。ジョンのメッセージはNo.1 になれなくても特別なオンリーワンになろうだった。皆さんご多忙の中たくさんの方にお世話になりながらの取材でした。ご協力本当に有難うございました。貴重な写真もたくさん撮らせて頂き有難うございました。



山本先生と4人のインストラクター

