




## ヨガをしませんか？

村井 俊治



ヨガを始めたのは最近のことです。3年前からフィットネスクラブに入会してから時々行くようになりました。最近では毎週土曜日にヨガをしています。ヨガには沢山の流儀があるようです。実はヨガを始めるのには抵抗がありました。インドの聖人や修行者が、物凄く体を折り曲げてヨガの苦行をしている画像を見て、とてもできないという先入観を持っていました。家内が先にトライしてみて、そんなに無理な格好はしないし、終わったあと気持ちが良いといいました。フィットネスクラブでは、老人向けのプログラムをメインにしていますから、いわゆる健康ヨガをしているのです。

そこで、試しにやってみました。「簡単ヨガ」というプログラムでした。時間は1時間ですが、まったく長く感じられませんでした。最初はいろいろな体形を作るのに苦心して、肝心の呼吸が疎かでした。慣れてくると「吸って、吐いて」がとても大切なことが分かるようになりました。ストレッチは骨や筋肉の可動範囲を広げるウォーミングアップですが、ヨガはストレッチに呼吸法を組み合わせたようなものです。ヨガは、血液やリンパ液の流れが良くなることを眼目に行っているように感じられます。実際に体の形に合わせて上手く呼吸ができたときは、血流が良くなった実感を得られます。特に肩甲骨や股関節が気持ちよいです。ゆっくり、ゆったり、自分の呼吸で体を動かし、停止させるとなんとも気持ち良くなります。最後に仰向けに寝て静かに呼吸を整えるのですが、ほとんど寝てしまいます。

ヨガをしに来る人は、老人が多く、女性が8割でしょうか。体の硬い男性の老人から、すごく体の柔らかい女性などいます。しかし、ヨガのインストラクターの体の柔らかさには驚きます。ほっそりとした体つきがムチのように柔らかいのです。でもヨガはマイペースでよいです。無理に体を曲げる必要はありません。嫌な事件やストレスを忘れてヨガの境地にすることが体に一番良いのです。体だけでなく、心のケアをしてくれるのがヨガです。東洋的な健康法と言えます。

腰痛型の私には、ヨガの「アップキャット、ダウンキャット」という猫が背伸びし、背を曲げる格好がとても気持ちよいです。ヨガに行けなかったときは、家でも覚えてたのヨガをします。疲れたときや寝る前にもします。どういうわけか目を閉じて深い呼吸をしながらするようになります。私は瞑想するほどの境地には至っていませんが、うっとりすることは時々あります。

みなさんも先入観を捨てて、一度ヨガをためしてみたらどうですか？ 試してみればよし、合わなければやめたらよいです。レッツトライ！

