

# マクロビオティック・ ヨガ教室

アシスタント 井上さゆり  
Inoue Sayuri

vol. 27

万物の幸せを願って

私は今、人生2度目の大学生をしています。数年前までは非営利団体の活動をサポートするコンサルティング会社で働きつつ、国際人権のNGO（非政府組織）でボランティアのコーディネーターをしていました。

希望する分野での仕事とはいえ多忙で、就寝は深夜2時を過ぎるのが普通の日々でした。仕事の息抜き、慢性的な運動不足の解消、心身を強くする目的で、30歳になってからヨガを始め、2010年には「アシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ」というインド発祥のヨガに出会いました。

マクロビオティックを始めたのは、2013年末、ずつと行きたかったインドへの旅行がきっかけでした。滞在中のお腹の調子は最悪でした。帰国翌日、尊敬するヨガ仲間のお店で



南インドにて

マクロビオティック料理をいただいたところ、なんと翌日には全快！「マクロビオティックってただの菜食とは違う！自分の身体に合う料理ってすごい！」と大感動し、リマ・クッキングスクールに申込みました。それから徐々にヨガの仲間たちからマクロビオティックについてを、料理教室の方からはヨガについてを質問されるようになりました。

私の人生を素晴らしい方向に導いてくれた2つの教えを融合した講座

を知り、より深く学びたいと思って受講し始めました。

マクロビオティック・ヨガの魅力は、陰陽調和、身土不二、一物全体の法則をヨガの理論や実践に取り入れていることと、自身の能力の向上や成長のみならず、万物の幸福を目標としていることです。主任講師の森山先生はそれらを日々の生活で実践し、教科書の知識だけではなく、経験から得た智識を持った方です。講座では自立・ノンクレドの精神により、どこかで得た知識をそのまま鵜呑みにせず、その時々自身の状態に応じた動作や行動を判断し、自分で人生の舵をとる力をつけていきます。

講座で最も盛り上がるのはパートナーヨガの時間です。ペアになったパートナーと呼吸を合わせ、静かに相手の身体と心の声を聴きます。みんな最初は緊張しますが、多くの方が会を重ねることに楽しみになるようです。誰もが人生において異なった経験をされているので、そこから得たことを分けていただくような、深い癒しの時間です。

2015年5月、マクロビオティック全体の大久保廣隆先生とのコラボイベントでインストラクターデビューの機会をいただきました。「マクロビオティック・ヨガ」の運営者の方々は、



パートナーヨガの様子

私のような受講生一人一人の成長を応援してくださっています。

私の今後の目標は、ヨガやマクロビオティックの実践を重ね、現在勉強しているソーシャルワーカー（社会福祉の相談援助）と合わせて、一人ひとりが精神的な強さを取り戻し、本来の人生を歩むお手伝いをする力を身につけることです。マクロビオティックやヨガなどを、子どもの施設や刑務所などの活動に導入することも夢のひとつです。

## INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講座」は1月21日(土)を予定しています。詳しくは、巻末5ページをご覧ください。

いのうえ さゆり LIMA

リマ・クッキングスクール師範科修了。メディカルシェフ育成講座修了。2016年「マクロビオティック・ヨガ」メインアシスタントを担当。現在、ホリスティックなソーシャルワーカーを目指して相談援助技術を学んでいる。