

平成 28 年 12 月吉日

めばえの会会員のみなさま

世田谷区千歳台小学校  
めばえの会会長 阿部 洋  
文化厚生委員長 星野 陽子

## 家庭教育学級＜第3回 めばえセミナー＞ 実施報告書

11月28日（月）、ヨガ指導者の林優子先生をお招きし、千歳台小学校多目的室において、第3回めばえセミナー「しなやかなココロとカラダをつくるヨガワークショップ～ヨガの呼吸法、哲学、アーサナ（ポーズ）で自分と向き合うひとときを～」と題したワークショップを開催いたしました。当日は、校長先生をはじめ、23名の会員の皆様にお集まりいただきました。実際に身体を動かすだけでなく、黙想や瞑想を行ったり、また、怒りや悲しみなど、心が波立った時に、どのように気持ちを落ち着けたらいいかなど、林先生にお話ししていただきました。

### 講師プロフィール

フィットネス・インストラクター歴 25 年、ヨガ指導歴 12 年。地域に根ざしたヨガ・サークルの活動をはじめ、自治体や企業向けの講座、野外で開催するパークヨガ等々、ヨガの魅力を伝えるべく、日本各地で活躍中。

### 【ワークショップの内容】

#### ★林先生のお話

ヨガは柔軟性がないとできないと思われがちですが、哲学書を紐解いても、「身体が硬いとできない」「ヨガの魅力は身体が柔らかくなること」などは、どこにも書かれていません。では、ヨガとはいったい何でしょう。

ヨガとは、自分の心に立つ波を鎮めて穏やかに自分らしく生きること。それを追求すること。子育て、友達、親との関係など、日々の暮らしの中で、悩んだり苦しんだり、心が波立つことがあります。例えば、「怒り」。腹が立った時、「怒る」と何となくスッキリした気になりますが、その後、罪悪感に悩みます。実際、怒っている時は、血圧が上昇し、血液の流れが悪くなりますし、また恐怖心は腎臓を傷めやすく、病気になりやすいと言われています。今回は、そんな悩みや苦しみ、悲しみなど、ネガティブな感情をどのように手放すか。そこに焦点を合わせたヨガを行ないます。

#### ★黙想と瞑想の実践

##### ◎黙想と瞑想の違いは？

黙想……頭の中で静かに考えること。

瞑想……頭の中と心の中を空っぽにすること。

◎黙想や瞑想をする時の姿勢と呼吸について（\*）

⇒できる人は胡坐をかいて座ります（お尻の下にマットや座布団などを敷くと座りやすくなる）。苦手な人は、楽な座り方で大丈夫。ただし背筋をずっと伸ばして座ること。手のひらは上向きにし、目を閉じます。呼吸は腹式呼吸（鼻から息を吸い、お腹を膨らませ、吐く時は、口から息を吐き出し、お腹を引っ込めるようにする）に切り替えます。腹式呼吸は、気持ちを落ち着かせる効果があります。

◎黙想の実践→頭にいろいろ浮かんできたら、整理して引き出しにしまいます。

◎マインドフルネス瞑想の実践→今ここにいる瞬間だけを見ます。過去のこと、未来のこと、頭に浮かんできたいろんなことを一つ一つ手放していきます。頭の中を空っぽにし、呼吸に集中させます。

### ★アーサナ（ポーズ）の実践。

⇒今の体の症状は、もしかすると心から出てきているものかもしれません。私たちの身体は思考がつくっています。つまり、思考が現実をつくります。例えば、「何を食べても太る」と思っている人は、本当に太ってしまいます。アーサナをする時は、たとえ身体が硬くても、柔らかいイメージを持って気持ちよく行ないましょう。決してがんばり過ぎないこと。無理をすると呼吸が浅くなり、筋肉が緊張します。

### ●ウォーミングアップ

◎足のほぐし……くるぶしを熱くなるまでこすったたり、足首を回したり。足指を一本一本くるくる回したり、足裏を叩いたりして温めましょう。

⇒足首は、中医学では、内臓を通る“気”が流れている部位と言われています。腎臓と深い関係があり、冷やすと風邪をひきやすくなったり、白髪やしわが増えるなど、老化現象が著しくなります。とくに女性は冷やさないことが大事。年齢とともに硬くなるので、柔らかく、温かくしておきましょう。また、足指は脳と深い関係があります。足指を動かすことで脳が活性化します。

◎腰のねじり、肩のほぐし、体側のばしなど。

### ●ヨガの基本的なポーズを実践

◎牛のポーズ、ネコのポーズ⇒肩こり、背中凝りの解消やウエストの引き締めにも効果がある。背骨が柔らかく動くことが大事。背骨は身体の軸になり、かたまっていると内臓の動きにも影響し、姿勢も崩れます。

◎下を向いた犬のポーズ⇒ものの裏が伸び、全身にエネルギーが行き渡ります。

◎山のポーズ⇒ヨガの基本的な立ちポーズ。上下、左右、均等のとれた姿勢をとります。足指を持ち上げ、指を一本一本広げ、小指から順におろしてみましょう。関節が退化してくると足の指が開かなくなります。お風呂に入った時に、足指でグーパーを動かすのがおすすめです。

◎太陽礼拝

◎三日月のポーズ

◎イスのポーズ⇒下半身の強化に効果的です。

◎勇者のポーズ

◎前屈⇒前屈する時は、かかとを押し出すように、つま先を自分のほうに向けるようにします。息を吸って背筋を伸ばし、息を吐きながら身体を倒します。これを少しずつ繰り返します。無理はせず、気持ちいいところで止めましょう。前屈は**気持ちが落ち着くポーズ**です。

◎開脚の前屈ポーズ⇒最初は足を広げ過ぎないで行なうのがポイント（90度くらい）です。背筋を伸ばし、肩甲骨を寄せておへそを前に出すようにします。これで十分ももの内側が伸びます。両手を前に移動させ、息を吸っておへそを前に出すようにし、吐いてゆるめます。これをできるところまで繰り返します。ももの内側は**肝臓とつながっています**。

### ★湖瞑想の実践

⇒背筋を伸ばし、座骨を安定させて座り、腹式呼吸で行ないます（\*「黙想や瞑想をする時の姿勢と呼吸について」を参照）。静かな湖の奥深いところに座っている自分を頭の中でイメージしてください（以下、林先生のガイド）。

私は今、静かな湖の奥深いところに座っています。この湖はとても澄んでいて、お水の中だけど穏やかに呼吸ができ、暖かく、とても快適です。静かで、私を邪魔するものは何もありません。とても幸せな場所です。湖の表面にできた波が時折湖の底に伝わってきて、身体が少し揺れるかもしれません。でも、身体を少しゆると、必要のないものは泡となって上がっていきます。ここが本当の私の心の状態。キラキラした魂がここに 있습니다。怒りも悲しみもなくとても平和で幸せです。

湖の表面を心の目で見てください。大きな嵐が来ました。すごい風です。湖の表面が波立っています。葉っぱがたくさん飛んできます。この湖の表面は怒っている時の心の状態です。外的な原因から大きな変化を受けてしまいます。でも、私はいつでも湖の奥底、本当の自分の居場所に戻ることができます。もし水面が大きく波だっていることに気づいたら、そこに居続けようとせず、一度、自分の居場所に戻ってきましょう。その場所に戻って、ゆっくりと穏やかな呼吸をして瞑想してみましょう。

### ★林先生からのメッセージ

高校生、大学生になる3人の娘たちが小さかった頃は、子育てに悩むことが多々ありました。「叱る」というより自分の機嫌や都合が悪い時に「これはだめ」「いけない」と押し付ける自分がいて、これではいけないと、「怒り」を手放そうと思い立ちました。なかなか難しかったけれど、心にさざ波が立った時、「今、苦しんだね」「何をそんなに怒っているの？」と、もう一人の自分が気づくように心がけたら、それからは本当に幸せに過ごせるようになりました。

皆さん、これからお子さんが大きくなってきて、自由な時間が増えてくると、やりたいことがいろいろと出てくると思います。そんな時、女性だから母親だからと世間の見られ方にこだ

わっていると、本当にやりたい事ができなくなってしまいます。いろんな制限を感じたりすると思いますが、そこを乗り越えて、ぜひ、自分自身の生きる意味を探してもらいたいです。そんなおかあさんを見ている子どもたちの人生も、きっとすばらしいものになるはずですよ。

今日はご参加、ありがとうございました。ナマステ。

### ★【質疑応答】

Q家で気軽にできるヨガを教えてください。

Aヨガにはいろんな種類があります。今日、やったのはハタヨガ。でも、例えばマザーテレサのように人につくすカルマ・ヨガもあります。その時、自分が誠意を持って安易にできるものをやればいいのか？ 家で、今日やったような牛とネコのポーズをしてもいいし、いつも明るく穏やかに優しく人に接するのもヨガなんですよ。

Qヨガをやるとあくびが出てしまうが……

Aそれはとてもいいこと！ 筋肉がゆるむとあくびが出ます。緊張し過ぎているとあくびも出ませんよ。出したいものを出すことで身体が浄化されます。笑っている時やお風呂に入った時も身体がゆるんでいるいい状態です。

Q「怒りを手放す」とは具体的にどういうこと？ 怒りの感情がわくたびに手放すのか、怒りそのものをなくすのか？

A たとえヨガの賢者でも、怒りの感情がわからないわけではないと思います。怒りを感じたら、怒っている自分に、もう一人の自分が気づき、どうして怒りを感じるのか、その原因を探ります。そして、その感情を手放すということです。すべての人間の源は同じです。もし相手に怒りを感じたら、相手の嫌な要素も必ず自分の中にあるはずですよ。

### 【アンケート結果】

参加されたみなさまからたくさんの感想をお寄せいただきました。一部を抜粋して紹介します。ご参加ご協力ありがとうございました。

- このような体験型のセミナーを希望していた。林先生の素晴らしいレッスンを受け、午後はスッキリ過ごします。
- ヨガは体だけでなく、心にも良いと知りました。これからの生きるヒントになりました。
- 時間が短く感じる程、集中できた。「怒り」を手放す方法は参考になった。
- 今回のことを生かし、穏やかに暮らしたいと思いました。
- 全身が暖かくなりとても気持ち良くなりました。
- 自分と向き合うことをなんとなく理解できた。

文責（千歳台小学校文化厚生委員会）