

## 2014春ヴァイクンタヨガTT1を受講して

今回ヴァイクンタヨガのTT1を受講して感想文を書くという課題に取り組む前に  
今日まで僕がヨガと出会うきっかけを作ってくれた人  
深めるきっかけを作ってくれたすべてに心から感謝をしたいと思います。  
ありがとうございます！！

沖縄でのTT1を終えて10日間を振り返ってみると、  
たった10日間なのにもものすごい内容の濃い時間を過ごし、  
自分の人生を変えるであろう経験がたくさんありました。  
もともと僕には目指してる事が2つあります。  
あの人と会うと元気になると言われる人になる事、カッコ良い大人を増やす事です  
22年間美容師をしてきて人に喜んでもらう事の楽しさを体験してきました。  
その中で「〇〇君に会うと元気になるよ」この言葉を聞くたびに僕でも人の役に立てるんだという喜びがわいてきました。  
それでもどうしても元気がでない人もいます…  
そんな人たちが少しでも楽しくなれないかと考えたときに  
先に生きる大人がカッコ良い大人に近づくことで周りの人も、  
「あっあんな生き方いいかも」なんてワクワクしてもらうきっかけが作れたらと  
考えるようになりました。

そんな僕がサーフィンを通じてヨガと出会いました。  
はじめは何も知らないのに無理やりやらされるという出会いで  
「宗教？」みたいであまり良いイメージではなかったのですが、  
それがなんとなく気持ちいいなくらいでやり続けるうちに  
自分の体の事がなんとなくつかめ、  
それがサーフィンがうまくなるだけでなくいろんな健康面に影響してる実感や  
自分の気持ちに穏やかな部分が増えてるような気がしてどんどんはまっていきました

だから参加する前の気持ちは先生の言っていたように、  
ヨガが好きで今より深めれたらいいなあ、あわよくばそんなヨガを仕事にできたらいいな  
くらいの気持ちだったのかなと今になっては思います。  
そんな勘違いからのスタートだったかもですがよかったのは僕の好きな言葉である  
「動けば変わる」「微力ではあるが無力ではない」という言葉のおかげで  
勢いに任せて今回のTT1に申し込みする一歩が踏み出せたことだと思います。

今まで約7年ほどヨガをしてきましたが何よりここまでわかりやすく情熱をもって  
ヨガというものを解説してもらえなかった機会がありませんでした。

正確にはそういう機会があったとしても気づいてなかっただけかもしれませんが…

初日からイッキ先生が繰り返して教えてくれた先生の目線で物事を見るという事、  
これを聞くたびに先生目線の足りなかった僕は、  
あっヤバイ俺甘かったかも！来るとこ間違えたかも！！と本気で思いました…笑

でもその言葉が響いてたこと、イッキ先生と飲みに来て行ってもらったときに聴かせて  
もらったお話で今の自分が出来る先生の目線とは何かを考えることができ、  
ヨガの知識や実力は足りないなりに、みんながいい感じに学べる環境を作るには？  
先生方の手助けが出来ることは？

という事に目を向けることができ自分なりに視野が広がり  
アクションを起こすことができ最終的に素晴らしい経験ができたのだと思います。

正直ヨガに関しては駆け出したばかりのため本当の意味での理解には程遠いと思います。  
これからはその部分を繰り返し実践、勉強することで本物を伝えられる  
ヨガインストラクターを目指す必要があると思います。(まだTT2も受けてませんが…)

今回の気づきを今の僕なりにまとめると

まず何より自分がどうなりたいたいのかのイメージを大切にす

ヨガインストラクターといってもいろんな人がいると思います。

基本的にそれぞれの価値観でいいと思いますがそれすら考えた事のない人も多いのでは  
と感ずます。(どんな職業でも…)

だからまず自分自身がヨガというものを使って何を伝えていきたいかを考える必要があ  
ると思いました。

イッキ先生は自分がかつり向き合い、それを継続し続けることによって自分のスタイ  
ルを作りそのスタイルに情熱という燃料を炊き続けることでより良いもの向上させてい  
て、その部分が自称他は全然ダメと言うイッキ先生にたくさんの人がついてくる理由の  
1つだと感ずました。

基本を大切にす

WSを含めてイッキ先生が正しいアライメントを何度も説明してくれたこと、アジャス  
トメントをなるべく押し込む以外のやり方で、初心者にはまずヨガを好きになってもら

うためにあえて教えない、などの事もすべてイッキ先生の軸が確立されており、ヨガの本当の良さをきちんと伝えたいということが、インスタント講師を育てない、ケガをさせない、気持ちのケアを考えるなどにもつながっていると感じたのですが、やっぱり軸ありきでそれを追及することによってシンプルになりわかりやすい説明につながってくるような気がしました。

#### 伝わりかたを考える

初心者の方からベテランの方まで一緒に教えるというのはものすごく難しいことだともいます。イッキ先生がそれができるのは軸を持って整理しておくだけでなく、いろんな視点、視野を持って観察、分析しそれを相手の立場を考えシンプルにアウトプットするということを続けているからかなと感じました。

ヨガインストラクターというのはどんなスタイルでも、少なからずヨガを伝えその人たちの人生にかかわっていくのだと思います。

この気づきや他にもまだ言葉にできてない感じた事を今までの自分の経験と合わせてその人なりの気づきの手助けをしていけたらと思っています。

ヨガとは人がより幸せになるための1つのツールであり、しかもそれが体1つで誰にでも始められるアクションと正しいやり方で人生を良い方向へ向ける、素晴らしい道具だと改めて思いました。

今回TT1を受講させていただき自分の中での方向性は  
その道具を正しく使うためにイッキ先生が教えてくれた

- ・自分が情熱をもって打ち込み続けられるような自分らしい軸を作っていく
- ・自分が行動、実践しいつもシンプルな人である努力を続ける
- ・受ける人の気持ちを応援するように思いやり、相手の立場のたって接する、
- ・正しいアライメントや知識を身につけ正しく伝えていく

そのことを自分自身のヨガインストラクターとしての初心として  
自分を磨いていこうと決めました。

#### そしてもう1つ

先生方はもちろん本当に人生の宝物となるような仲間に出会う事が出来ました。

出会いは自分を変えるチャンスだと思います。

そういう意味でも今回のTT1はヨガだけにとどまらず、自分の人生すべてにもものすごく価値のある経験だったともいます。ご縁に感謝です！