

★ヴァイクンタヨガTT100時間を受講して 感想文

ヨガ歴は10年以上、ヨガインストラクターになって5年目を迎えましたが、常に自分の中に引っかかる何かがありました。

その何かをうまく表現するのは難しいのですが、仕事としての葛藤とかいう訳でもなく、ジレンマやもどかしさともちょっと違うような、自分自身に足りないものは分かっているし、きっと間違ったインプットをしてきているはずなのだけれど、それをどうやって足していったらいいのか、どこをどう正せばいいのか、その方法すらわからない、といった感じでしょうか。

とにかく、今の私はインチキだ！バッタもんだ！と思っていたので、本物になりたいくてイッキ先生のスタジオの門を叩かせていただきました。

昨年春に福岡のWSに参加させてもらい、その一日でも目から鱗の数々で、もっとイッキ先生から学びたい、と思ったのが始まりです。

ヨガに限らず、全ての事は基本が大切だと考えているので、イッキ先生の主観には大いに賛同できましたし、基礎を教えていただきたいと思いました。

WSを受講してからは少し時間が経ってしまいましたが、今回参加できたことは私にとってとても大きな財産です。

参加申し込み後はワクワク9割、ついていけるのか不安1割でしたが、初日に基礎のお話、建物の土台を例にしたお話を聞いた時点で本当に来て良かった！と思え、これからの10日間の事を考えるとワクワクドキドキしてました。

同時に、きっと厳しいだろうし、ハードな10日間になるだろうけど、絶対乗り越えられる、楽しく乗り越えよう！と、自分に誓いました。

ヴァイクンタヨガを受けさせていただいて、初日からすぐに筋肉痛、なんとも情けない状態でしたが、でも、あのシークエンスはとても楽しく、限られた時間の中で無駄なく、身体をまんべんなく使えることが実感できます。

私はヨガのどんなところが好きですか？などと聞かれた時の答え方のひとつとして、ヨガのポーズを行っていくと、心はとても情熱的になるのに、頭の中はすごく冷静でクリアになるから、つまり冷静と情熱の間に落ちるから、その瞬間がとても気持ちよく真ん中の自分を作れるから、と言います。

でも、プログラムによっては全くそうならない事も多々あります。

イッキ先生のヴァイクンタヨガはスコン！とそこに入っていました。

集中して心は情熱的に、頭の中はクリアに、バランスの取れた自分を実感したのです。

最終的にサットヴァを目指しているという事はよく理解できるプログラムだと思います。

そのひとつひとつのアサナについても深く教えていただき、学んでいくうちに、いかに自

分が勘違いをしてきていたか、間違っていていたかが分かり、今までの自分を恨み、今までの時間を悔みましたが、今回、正しい方向に導いていただけたこと、心から嬉しく、感謝しています。

理屈だけでもない、身体をつかいながら、なぜそうなのか、というところも考えさせられ、ヨガを伝える側として、ずっと知りたかった事を教えていただきました。

自分を含め、生徒様に対しても、なぜできないのか？と考える事を忘れずに、自分が身を置く立場も肝に銘じて取り組んでいかなくては、と思いました。

まずは土台から！これも常に頭に置いておきます。

更に感動したのが、ヨガ哲学の講義です。

今まで、なんとか理解したいと思って本を読んだりしていましたが、難しすぎるものは読み終えることなく撃沈し、比較的分かりやすいと解説のある本でもイマイチしっくりきませんでした。

参考図書でもあったヨガ・スートラの書籍も、実は持っていて、一度読んだのですが、やはりちょっと難しいよね・・・と思ったのが正直な感想です。

それに、理解できる部分はあっても自分がそこに程遠いような気がして、気持ちが落ちてしまうこともしばしば。

付け加え、ヨガの八支則は全て実行すべきなのか・・・していないけどいいのか・・・などと、こちらの面でもモヤモヤした部分があったのも確かです。

それが！！

イッキ先生のおもしろすぎる講義のおかげで、へええええ！！はああ！！なるほど！そうだったのか！と感嘆の嵐でした。

特に歴史の詳しい解説など、聞いたことも読んだことも無かったので、楽しくてしかたなかったです。

八支則を行うのは現状的にとっても厳しい事なども理解できれば、実行しないことで自分を責めたりもしなくなると思います。

心が軽くなりました。

こんなにたくさんあり得ないくらいの知識を持ち、そしてそれを惜しげもなく、なおかつこんなに分かりやすく説明してくれるところ、本当に他には無いと思います。

参加前はきっと厳しい10日間だろうけど頑張ろう、と自分に言い聞かせ、かなりの覚悟をもって挑みましたが、とてもいい意味でそれは裏切られ、思っていた何十倍も充実した楽しい10日間をすごさせていただきました。

イッキ先生、及び、けいこ先生、るい先生のかもし出される空気感などが、緊張感をもちつつも、心地よさと安心を感じさせて下さったのだと思います。

毎日本当に充実した内容で、10日間あっという間でしたし、何よりも、ずっと集中できる講義をしていただけた事がありがたくてたまりません。

あ、しまった、今、聞いてなかった・・・と、思う瞬間が本当になかったのです。

それだけのめり込んでしまう、楽しい講義をして下さったのだと思います。

毎日一回は聞いた「こんなの教えてくれるところ、他にねえから！」のお言葉、まさしくその通りです。

もっともっと早くに出会いたかったと思う反面、全ての出来事はベストなタイミングで訪れる、という言葉も思い出しながら、今の私が出会うべく、ベストなタイミングだったのだろうと思っています。

この100時間が自分の中でより良く発酵しますように、正しくシンプルに、私の中からお伝えして行けますように、努力していきます。

すばらしい100時間でした。

心からありがとうございます。