

「ヨガ」それはココロとカラダ、 生活のバランスそのものです。

長寿社会を背景に「健康寿命」の重要さが声高に語られる昨今ですが、いわゆる健康ブームがもてはやされる随分前から注目され、現在も根強い人気を誇るのがヨガです。
ただしヨガについては、健康に良い印象を持つ方が多い反面、じつはよく知らないという人も少なくありません。そこで今回は38年間にわたって大勢の人々から愛されてきた
「ヨガ道場」かたの健康会館を訪ね、館長の珠数泰夫さんにお話を伺いました。

—ズバリ聞きますが、ヨガって何ですか？—
珠数 簡単に言うと「ヨガ＝バランス」。カラダとココロ、生活のバランスです。現代人の大きな悩みにストレスがあります。現代人の大きな悩みにストレスがありますが、バランスが保たれているとストレスもパワーの源になります。どこかに歪みや偏りが生じてバランスが崩れると、ストレスは溜まり、

体調だけでなく精神にも支障をきたすのです。

—キレイなカラダをつくるためにヨガを始める人も多いようですが、—
珠数 世の中にあるヨガ教室の多くは美容を目的とするもの。もちろん私の実践するヨガにも美容効果が期待できますが、根本的な部分で異なり

があるようです。ヨガはもともとインドで生まれ、中国に渡ってから日本に上陸したとされています。そんな海外の文化であったヨガを日本の生活様式に合うようアレンジしたのが沖正弘導師であり、私は沖先生の直弟子として会得

したヨガを実践しています。

—レッスンにおける一般的なヨガとの違いは…—
珠数 よくあるヨガ教室では、生徒全員が同じポーズをつくり、それ自体を美しく見せようとしています。その点、私の指導するヨガでは、一人ひとりのカラダの歪みや偏りを見つけて、矯正していくことに力を入れていきます。当教室でも「折り」「伸び」「前かがみ」、さらには「ひばり」「コブラ」など、おそろく皆さんが一度は目にしたようなポーズを作ります。しかし、例えば前屈の場合、カラダの右側より左側が伸びにくければ、左側を多めに伸ばすようにするなどの処方を行います。左右のバランスが取れると腰骨が安定し、背筋を伸ばして歩けるようになるからです。胃や肝臓の機能が回復した人も多いという話も聞きますよ。

—ココロについてはいかがですか？—
珠数 誰かに思いを伝え、他人の意見に耳を傾ける。そう

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—（スーツと息を吐く）ああ、本当ですね。精神的なリラックスマも感じられます。

—そう言えば生徒さん全員が、まるで家族のような雰囲気です。—
珠数 誰かに思いを伝え、他人の意見に耳を傾ける。そう

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。

—ココロが弱くなってしまうと、人はつい業に頼ってしまいがちですが、私は呼吸法による対処をすすめています。まずはヨガの基本である「息を吐く」ことが大事。深く長く息を吐くと、筋肉の緊張がほぐれます。



珠数 泰夫さん
じゆず やすお

NPO 法人日本ヨガ連盟加入
かたの健康会館館長
関西医療大学非常勤講師
朝日カルチャーセンター講師

昭和43年、日本のヨガの草分け的存在である沖正弘師に師事。その後、インド・米・欧・アジア各国など20カ国歴訪。沖導師アシスタントとして各国をまわり、沖道ヨガ普及活動に尽力。1973年にヨガの教室を開き、妻宏子先生とともに38年の長きに渡りヨガ普及活動を継続している。1980年第一回国際総合ヨガ世界大会実行委員長を勤める。

かたの健康会館
所在地：枚方市川原町 12-1-102
☎072-845-3505
http://homepage3.nifty.com/yogakatano/
E-mail:yoga-katano@nifty.com

Special Interview
スペシャルインタビュー