

第 42 回

ヨガは生活の一部

ちひろ
ヨガインストラクター Chihiro Friedman さん



以前はサンフランシスコ・フィルモアストリートのヨガスタジオなどでインストラクターを務めていたが、先ごろサンマテオに引っ越したのをきっかけにスタジオでのインストラクターをやめ、現在はプライベートクラスのみで指導している。

「私の理想は4〜6人。スタジオだと人数が多くなって、生徒の名前も分からなくなる。

私はコミュニケーションを密にとりながらヨガをやりたいのです」とちひろさんはいう。

ちひろさんがヨガを始めたのは自身が体調をくずしたのがきっかけだった。

地元の静岡で高校を卒業し、熱海にあるホテル学校に進んだ。このホテル学校には卒業後、ヨーロッパ研修のプログラムがあった。ちひろさんは「子どもの頃から『兼高かおる世界の旅』をよく見ていて、いつかヨーロッパに行きたい」と思っていたそうだ。

念願かなって20歳でちひろさんはヨーロッパへ。イギリス、スイス、ドイツなどのホテルでキャリアを積んだ。3年間滞在したドイツで出会いがあり、その後、米アリゾナへやって来た。

母の言葉に後押しされてヨガを

「英語が話せるといっても英国と米国の英語は違っていました。それで語学学校に行き、大学へと進んだのです」

環境の変化やさまざまな気負いがあったのだろう。ちひろさんはすっかり体調をくずしてしまう。

「28歳ぐらいの時に体中からエネルギーがなくなるような感じがあつて。腰も痛い、肩こりもひどい、いつも疲れている状態でした」

ちょうどその頃、日本から遊びに来ていた母親と旅行に出掛けたが、「母のほうが私より数倍も元気で、『疲れた』を連発する私に『疲れたばかり言っていないで、ヨガでも始めたら』と母の喝が入りました」。

ちひろさんは母親の一言で一念発起、ヨガ、ダンス、水泳などを始め、「長く続いたのがヨガ」だった。ヨガを続けることによって「頑張らなければ。やらなくては」と気負っていたものが消え、精神的にも落ち着き、体の柔軟性もでてきたという。

「エネルギーもでてきて、風邪もひかなくなりました。大学のクラスで週2回、3年間ぐらい続けました」

姿勢を意識しヨガを日常に取り入れる

その後、サンフランシスコに移り、ヨガスタジオでアシスタントを経てインストラクターに。ヨガインストラクターの認定証以外に「リストラティブ (リストラティブ)」というリラクゼーションの指導が可能な認定証も取得した。

リストラティブとは「活力を回復させる」という意味。再生 (生まれ変わる) プログラムなどといわれており、一定時間、親しみのあるポーズに身をおくことで治癒力を呼び覚まし、心身の回復を促すものである。ちひろさんが指導しているプライベートクラスでは、このリストラティブも取り入れている。

「リストラティブの時間は20分ぐらい。心身の疲労とストレスを優しくリリースし、より深い安心感へと導きます。20分の深いリラクゼーションの状態が2時間の睡眠と同じ効果があるのです。リストラティブは自宅でもできます。食事前などに、毎日続けると1カ月後にはストレスの度合いや体の調子が違ってきます」といい、「私がヨガを始める時に先生からいわれた言葉で『姿勢に気をつける』、というのがあります。ヨガはマットの上だけで行うものではなく、日常生活の中で、例えば料理をしている時でも姿勢に気をつける。そこから始まるといわれました。そう意識することによってヨガが生活の中に入ってくる。姿勢がよくなるとエネルギーもながれ、内臓も正常になってきます。私にとってヨガはもう生活の一部です」とちひろさんは言葉を続ける。そして「将来的にはリストラティブのワークショップを日本や南フランスで開き、温泉や保養地などで行いたいのです」と将来の夢を語った。

ヨガプライベートクラスやリストラティブに関する詳細問い合わせは、ウェブサイト www.YogaSFO.com、Eメール chihiro@yogasfo.com まで。



「私にとってヨガは生活の一部です」というちひろさん