

ニューヨーク 遊学行程表(7/31~8/30)

松田 亜希子

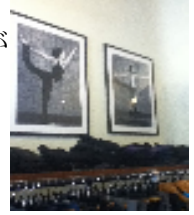
日付	主要日程	活動内容
7月31日	JFK空港到着	到着後、タクシーでアパートへ
8月1日	歓迎バーベキューパーティー	岡本ひとみ様宅付近にてバーベキューパーティーに参加
8月2日	ヨガ	岡本ひとみ様と一緒にビクラムヨガ参加
8月3日	ドクターナイナ プライベートレッスン	ドクターナイナ宅にて10時間レッスン
8月4日	ドクターナイナ プライベートレッスン	ドクターナイナ宅にて10時間レッスン
8月5日	オープンセンター見学	Nyオープンセンターのドクターナイナ授業見学
8月6日	ヨガ	Jivamukti yoga/ yoga works/prana power yoga
8月7日	ヨガ	Jivamukti yoga/ yoga works/balance yoga
8月8日	ヨガ	Ishuta yoga/ OM yoga factory/ yoga works
8月9日	ヨガ	OM yoga center/ Jivammkti yoga/ laughing lotus yoga
8月10日	ヨガ	exhale yoga/ bikram yoga/ Dharma yoga
8月11日	ヨガ	Sivananda yoga/ World yoga/ yoga works
8月12日	ヨガ	Jivamukti yoga/ yoga works
8月13日	ヨガ	integral yoga / yoga sutra/ yoga works
8月14日	ヨガ	Om yoga factory/ OM yoga center/ yoga works
8月15日	ヨガ	zen and yoga/ OM yoga cactory/ OM yoga center
8月16日	ヨガ	Jivamukti yoga / mangho yoga/ pure yoga
8月17日	ヨガ	Studio 26/ jewels studio/ OM yoga center
8月18日	ヨガ	pure yoga/ WAT yoga/ world yoga
8月19日	ヨガ	bend and bloom yoga/OM yoga factory/ centerpoint yoga
8月20日	ヨガ	Dahn yoga/ Jivamukti yoga/ peaceful presence
8月21日	ヨガ	go yoga/ namaste yoga/infinite yoga
8月22日	JFK空港からLAX空港へ移動	
8月23日	ヨガ	井上英治様のヨガクラスに参加
8月24日	観光	ユニバーサルスタジオ
8月25日	ヨガ	ビクラムヨガ本部の授業に参加
8月26日	観光	ロサンゼルス市内を観光
8月27日	夕食歓迎会	式典関係者と夕食
8月28日	記念式典	岐阜県人会100周年記念イベント・体験発表会
8月29日	LAX空港発	
8月30日	成田空港→中部国際空港着	

# NY・LA 游学体験報告書

松田 亜希子

私は游学制度を利用して、ニューヨークへ、ヨガとアーユルヴェーダの勉強に行ってきました。

ヨガは、日本では女性ターゲットとしたダイエットや美容のために知られていますがニューヨークでは性別や年齢に関係なく、健康管理の一環として多くの人がヨガを生活に採り入れています。そのため、高い知識と技術をもったヨガの先生がたくさんいるこの地でヨガをいっぱい体験したいと思い、たくさんのスタジオでヨガの授業に参加してきました。



また、もう一つのテーマであるアーユルヴェーダは、インドでは五千年の歴史のある東洋医学の一つです。食事のとり方、栄養の取り方などを個人の体質によって変化させる栄養学を、ニューヨークのドクターナイナという先生の下で学びました。もちろん、本場のスリランカで学ぶことも大切なことではありますが、現代の生活の中で手に入れにくい薬品や、今の生活からは考えられないような治療を行ったりと、現代の私たちの生活にはなかなか採り入れにくいことが多くあります。ニューヨークでは、昔ながらのアーユルヴェーダ医学をそのまま生活に取り入れるのではなく、現代人が受け入れられやすいように工夫しています。ドクターナイナとは、2日間のスケジュールで、じっくりと20時間、完全個別授業にて勉強しました。

## ニューヨークのヨガ

ニューヨークには、おおよそ、300以上のヨガスタジオがあります。世界中のスタジオでヨガの授業をしている先生も多くおり、日本からも多くの人々がニューヨークのスタジオにヨガを学びにきます。

私は、多くのニューヨーカーと交流することで、ニューヨークの人々がヨガをどのように生活に採り入れて健康管理をしているのか知りたかったので、おおよそ、30のスタジオでさまざまな種類のヨガを体験しました。

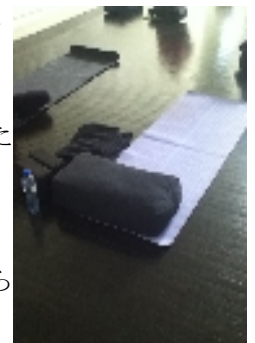
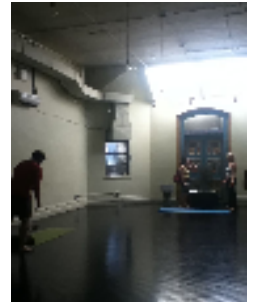
ヨガの授業は、誰でも参加することができます。人々は、ヨガを行うことでカラダの不具合を自分で修正し、呼吸をしやすくすることにより、自分自身のカラダの健康に近づいていきます。

スタジオの中には、ヨガをするためのマット、カラダに負担をかけないためのやわらかいブロック、クッション、そして、ヨガのための使用されるベルトがありました。そして多くのスタジオが、ヨガスタジオ内は私語禁止でした。自分と向き合い、落ち着いた時間を作り出すためです。

授業が始まると、気持ちをリラックスさせるための音楽を聞いたり、みんなで歌を歌ったりして、呼吸を整えます。最初は、ゆっくりとした簡単なポーズをとりながら呼吸と一緒にカラダを動かすヨガが始まります。特別に暑い部屋でもないのに、じわりと汗を流しながら、おおよそ1時間半の間、授業は進められます。

先生は、カラダの動かし方を口頭で説明し、カラダを動かす上でのポイントとなる部分を教えてくれます。私たちは、その説明にあわせて体を動かし、自分が気持ちいいと思うところで、動きを止め、呼吸を続けるのです。

授業が進むにつれ、難しいポーズも増えていきます。そうすると、つい、息が止まってしまいます。そのようなときには、先生が近くまで来て、呼吸を忘れていないかと声をかけてくれるのです。カラダを使うポイントが違っている場合も先生がカラダの動きと私の呼吸に合わせて、動きを修正してくれます。ニューヨークに来たばかりのころは、私は無理のある動きを多くしていたようで、自分の限界を超えている動きが多いと、先生にアドバイスを受けました。自分では無理をしていないつもりだったので、そのアドバイスを受け止めるのがつらかったこともありましたが、「辛くなる必要などない。自分の気持ちいいところをさがしてみなよ」と言われたときに、とても心が楽になりました。



自分が楽しくないとエクササイズになってしまう。ヨガは、エクササイズでもないし、ポーズがきれいに決まることでもなく、自分がヨガをやっている、気持ちいい呼吸ができているか、自分のカラダの声に気づくことができるようになるかがとても大切と教えてもらいました。未だに、これはなかなか難しいことだと思います。



また、ニューヨークのヨガスタジオは、外から救急車やパトカーの音が毎分聞こえてきたり、スタジオの外が工事中で、工事の音が聞こえてきたりと岐阜県育ちの私には音がとてもうるさすぎて、なかなか集中できませんでした。その中でも、ニューヨーカーは、自分自身に集中してヨガを行っていて、周りの音など気になっていませんでした。「多くの人が住んでいる町なので、ストレスが多いのは当たり前」と一緒にクラスに参加したニューヨーカーは話してくれました。しかし、私がおんなのような環境で集中できるようになるまで、ほぼ2週間かかりました。「ストレスが多いからこそ、ニューヨークではヨガが大流行している。カラダ本体を健康にすることももちろん大事なことはあるけど、一番は心が折れないようになること、それが一番大事なんだ。自分の心の声に気づいて無理をしないように生きること、そのためにヨガをしているんだ」と一緒に参加したニューヨーカーは話してくれました。いろんな文化を受け入れ、柔軟であることは、普段の仕事柄できていると思っていましたが、本当の意味での国際人、他の文化を受け入れるということを彼の言葉から気づかされました。

ヨガをニューヨーカーと一緒にやることで『ポーズをきれいにするためのヨガ』という考え方から離れられました。ポーズを上手にしたいと考えヨガを練習している人がとても多くいます。そうではなくて、自分の体が気持ちいいようにカラダを動かすこと、無理をしないようにすること、自分のカラダに気づけるように楽しくヨガを行うことを今後の私の生活の一部につなげていきたいと思っています。

## アーユルヴェーダ栄養学を学ぶ

ドクターナイナというアーユルヴェーダ医師から、直接個人授業を受けることができました。アーユルヴェーダについては少し日本で勉強していましたが、実際に彼女から授業を受けて、自分の勉強していた方向性は間違っていないことがわかりました。



ドクターナイナとの授業は、彼女の自宅で行われました。庭で採れたミントなどの素材から紅茶をつくることから授業がスタートします。彼女の授業を受けると他の人の体質診断ができるようになりますが、その前に自分の体質を勉強しなくてはいけないということで、今回は私の体質はいったいどういう体質で、どのように食事をとれば健康な体になれるのか、勉強しました。

資料を用いながら、私自身のカウンセリングを行ったり、質問から私の興味にあわせて授業が進められました。彼女の英語は、インド訛なので、聞き取りにとっても苦労しました。しかし、わからないところはすぐに質問できたので、何度もお互い歩み寄りながら、授業が進められました。



私は、料理にとっても興味があったので、私のカラダに受け入れやすいお料理と一緒に作りました。見たことも聞いたこともないスパイスを私のカラダに合うように組み合わせて作るアーユルヴェーダ料理は、初めて体験する味でした。再度自分でも作れるように、ドクターナイナの手順をすべてメモしながら授業は進められ、ぜひ日本でも作りたいレシピを入手しました。これで健康なカラダに近づくことができる！

授業が進むにつれ、私はドクターナイナにこのような質問をしました。「私は、5年前やせすぎで、病気なのではないかと西洋医学の医者に言われたことがあり、自分のカラダにとっても不安を感じている。ドクターナイナの授業を受けて食事栄養学を勉強すれば、もう少し体重も増えて健康的なカラダになることができるのよね？」と。しかし、彼女には「あなたはそのままがいい。他の人が言うてくることはただの情報である。自分のカラダは自分にしかわからないし、他の人と同じ体格、体型でなくてはいけないというわけでもない」と教えられました。

私は、今よりも体重が増えることで健康につながると考えていたため、彼女の言葉を聞いてショッ

クを受けました。なぜなら、体重を増やせば健康になれると信じていたからです。しかし、彼女の答えは「他人に何を言われても、自分のなかの心の適応能力をあげることで、それがあなたの健康法」。

見た目にばかりこだわっていた私の考え方は大きく覆されました。そして、本当にそれで健康になれるのか、不安で涙を流しました。しかし、ドクターナイナには「それで

いいのだ。あなたはとても繊細な人間だから、他の人の言葉によって、本当に無理をしてはいけない。自分の声が聞こえていないから、無理をしてしまう。もっと自分の声を聞いて！」とアドバイスを受けました。

今後さまざまなストレスが増えてくるのが考えられます。他の人の言葉にばかり気を使うのではなく、自分は何をしたら幸せなのか、どうしたら心が元気になれるのかそこに近づくための食事療法を今回のドクターナイナとの授業で学びました。

.....

2つのテーマを同時に進めながらの遊学期間でした。今後、ゆっくりとではありますが、アーユルヴェーダセラピストとしてのキャリアを確立して、地域の人々の“心”からの健康管理に貢献していきたいと思います。

またニューヨークへ行ったからこそ、わかった岐阜の自然のすばらしさを生かしたイベントや活動なども行えるように勉強を進めていきたい。そして、岐阜県を癒しの場所として日本中や世界中から人を呼んで、ヨガとアーユルヴェーダを利用して地域の活性化につなげていきたい。



ニューヨーク宿泊先として大変お世話になったアーユルヴェーダセラピスト・エステティシャン岡本ひとみ様。

<http://www.ayurvedanyjp.com/>

ひとみ様のおかげで多くを学ぶことができました。本当にありがとうございました。



## ロサンゼルス

ロサンゼルスでは、南加岐阜県人会 100 周年を迎えるということで記念式典に参加する機会をいただきました。また、プレゼンテーションにより、ニューヨークで体験してきたことを発表する機会を与えていただきました。

準備や発表前はとても緊張しましたが、発表後、何名かの方がヨガとアーユルヴェーダに興味を持ってくださり、質問を受けたり、今後一緒に岐阜県環境を利用してアクティビティを企画しようという話をしてくださったり、今後アメリカに来たときにとっても癒される自然の場所へ招待してくださったりと発表する機会を与えられたおかげで、たくさんの人とのより深いつながりを作ることができました。

.....

今回の遊学では、本当にたくさんの方に大変お世話になりました。私のわがまを聞いてくださり、スケジュールを調整してくださったり、空港への出迎え、また宿泊先の提供、観光案内やロサンゼルスでのヨガ体験など、私が快適な遊学生活が送れるように力を尽くしてくださった皆様に心から感謝いたします。

今後もこの遊学でつながったすべての人たちとのつながりを維持して自分自身の勉強を続けていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

