

# 伊那谷スケッチ

.....

～自然と文化を巡るふるさと再発見～ 第四十一回



前島久美

19年4月30日朝練の  
メンバーとお花見  
@駒場東大前

イチロー選手の引退会見をユーチューブでみた。1時間以上にのぼる記者会見はとても緊張感があった。後半になるとイチロー選手の厳しい指摘が記者に向けられるのにドキドキした。会場に現れた時の姿や目線、言葉の選びの淀みのなさに修練の積み重ねをみた。彼はヨガの人だった。

今年も約2ヶ月あまりの東京研修が終わった。私の練習しているヨガは「動的瞑想」とも言われる「アシュタンガビンヤサシステム」という

インドのマイソール発祥のヨガだ。レベルごと練習するポーズの順番と呼吸のカウントが全て決まっていて初心者から上級者までが同じ空間

でそれが約90分間練習するというのが特徴だ。この練習スタイルをマイソールスタイルという。

道場は朝5：45分にオープンし、9：30分くらいにまでに練習が終了するように生徒さんが続々とやってくる。道場は独特な雰囲気で私も初めて足を踏み入れた時にはかなりびっくりしたのを覚えている。音を立てるウジャイという呼吸法、ポーズは逆立ちや、頭の後ろに足は当たり前、ポーズの練度が上がるとより浮遊感がある動きに近づいていくのでまるでサイヤ人（アニメドラゴンボール）たちが練習しているかのような風景だった。先生はイタリア人の男性。知れば知るほど愛情深く極繊細な人なのだけれど表層をなぞるととても厳しく冷たく感じる、と言うありがちなパターンの人だ。

彼のオープンクラスに参加したのはヨガの指導をスポーツジムで担当するようになり、学びを深めようとしていた5年くらい前だ。その当時は「とんでもないクラスだ！」と正直思った。やっているポーズも難しいし、先生のインストラクションも限定的で不親切だと思った。今となってはシステムに厳密に従うとこういう言葉になるという理解はあるけれど、そんな体験を経て2年後に先生付きになるとは思いもよらなかつた。

練習は基本平日で、週末と新月と満月はお休みになる。通っている人たちは毎日汗だくなつて練習した後、スーツ姿となって道場から仕事先に向かう。かなり自己管理能力が高くないとこの練習を続けることは難しいと言える。

3月の終わりに朝練のメンバー皆さんと駒場東大前でお花見をする機会があった。普段はなかなか話す機会がないので皆それぞれ何をやっているかに興味津々だ。会社勤めのエンジニアや研究者、自営の飲食、翻訳家や作詞家等様々。一環しているのは、仕事とプライベートの時間を「自分の力である程度コントロールできる人」

がこの朝の練習を実践できると言うことだった。

アシスタントに入らせてもらうようになって3年目。今季は私の滞在中に先生のお父様が亡くなつて急遽故郷のイタリアに戻らなくてはいけなくなつたり、他のアシスタントがけがや体調不良などで欠員がでたりと、事象が私のいる冬を選んだのか、という事態が立て続けにあつた。そんなにいろいろ出来るアシスタントではないのだけれど、道場のメンバーには喜んでもらえた。

実質、先生に自分の練習を観てもらえたのは3週間くらいだったけれど、その間に今季の課題の指摘は得ることができたと感じている。面白いことに、肉体的なことと精神的な傾向を同時に指摘された瞬間が練習に合流して2日目くらいにあった。はつとした。身体と心は別々なものでない、ということがリアルに感じられた瞬間だった。先生不在の期間も上級者の方と練習を共に出来たことや、他の人の練習を見せてもらってアシストできたことは貴重な経験になった。そして何よりヨガが大好きで実践している人たちとの交流はシンプルに嬉しい。

ヨガは決して難しいポーズができることが目的ではないのだけれど、身体というものは感じていくごとに奥深い。科学的には身体も心も95%以上が無意識の中で動いているとされる。ヨガの練習はその無意識層を意識化していく練習と言えよう。この練習で「身体も心の自分だ！」と思っていたことが呆氣なく崩れていく。ヨガの考え方では身体も心も世界を経験する為の道具とされる。だからこそ、センサーのように整えておくべきなのだろう。イチロー選手も「動き」について「頭からつま先まで意識していたいもの」と答えていたけれど、うなづける。身体は具体的に事実を良くも悪くも教えてくれる。今年もまた宅練の日々が始まろうとしている。

（19・4・5記）