

アストライアのヨガで感じる からだと心のつながり

ヨガをはじめる目的は人それぞれですが、アストライアのヨガでは、からだと心のつながりを深く感じることができます。「とにかく実践あるのみ」という代表の佐多美佐先生にヨガがいかにか心と関連しているのかをお聞きしました。

イラスト／ちよあいみ 構成・文／揚石圭子



健康には 心身の調和が必要

古代インドで発祥したと伝わるヨガ。その起源については諸説あり、インダス文明にまでさかのぼるといわれています。ヨガと聞くとアクロバティックなポーズや流行のフィットネスという面が目がいきがちですが、本来のヨガの目的には精神面の安定や向上などもあります。ヨガの奥深さに興味があれば、インド哲学の奥義書『ウパニシャッド』やヨガに関する文献を読んでみるのもいいでしょう。ヨガの中に哲学が含まれていることや、普遍性をもっていることが感じられるはずです。

長い年月をかけ、ヨガは今日までさまざまなかたちに変化してきました。近年では、ヨガのある一部分に特化したものから厳格なものまで多様なスタイルで発展し、広く認知されています。ヨガを行う目的も運動不足解消やダイエット、健康維持やストレス緩和など人それぞれです。共通していることは、真の健康には心と体の調和が不可欠だということです。だから心身のバランスを整えるヨガが優れた健康法として有効なのです。

ヨガは心身の両面に働く

アストライアで行っているヨガの目的は、ひとことで言えば「ヨガを通して自分の心身と向き合い、自己探求を深める」

ヨガには、心がまえや心身の調整法、精神行法などによる8つの段階があります。これらは相互に関わり合いがあり、段階を踏みながら、ヨガの目的である本当の自分との出会いを目指します。

ヨガの8つのステップ

ハタヨガ (身体の調整法)	1. ヤマ (禁戒) 「してはいけないこと」	• 他人に対して身体的、精神的な危害を加えない • 嘘をつかない。常に真実を語る • 他人から盗まない • 欲望に関して行動を自制する • 快適さを求めてむさばらないようにする
	2. ニヤマ (勸戒) 「なすべきこと」	• 身体的なことだけでなく、心などの清浄さも保つ • あらゆることに満足する習慣を身につける • 贅沢を慎む • 学ぶという姿勢を大切にする
	3. アーサナ (座法)	ヨガのポーズ、行法
	4. プラーナーヤマ (調気)	ヨガの調息、呼吸法 〈吸気、止気、呼気〉を制御する。心の安定や気力の向上に役立つ呼吸法もある
ラージャヨガ (精神の調整法)	5. プラティーヤハারা (制感)	外からの情報を遮断し、内面へ意識を向ける 五感〈触覚・味覚・聴覚・視覚・嗅覚〉を意識の中に閉じ込め、気持ちをコントロールする
	6. ダラーナ (凝念)	心のある一点に定める。集中
	7. ディヤーナ (瞑想)	心・意識の統一
クンダリニーヨガ	8. サマーディ (三昧)	精神活動の統一
	ダラーナ (凝念)、ディヤーナ (瞑想)、サマーディ (三昧) の3段階の意識がひとつに集中した状態・サムヤマ (綜制)	

こと」にあります。一人ひとりが自分のペースでそれぞれヨガを行います。誰かに合わせたり、人の目を気にしたりすることなく、自分の世界でじっくりとヨガに取り組める環境が整っているのも、大きな特徴です。

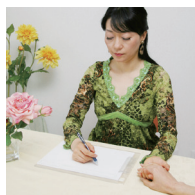
はじめは健康法として取り入れる方もいますが、続けていくうちに集中力がついたり、ひらめきが増えたり、落ち着きがでてきたりと、心も変化していることに気づきます。続けているとより深く精神的な変化も起きてきます。たとえば不

アストライアは、心とからだの
ホリスティックケアを目指しています。



● ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



● サブコンシャス・チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



● サブコンシャス・コーチング

サブコンシャス・コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



アストライア ヨガスクール

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001
TEL: 03-5570-5256
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口
から徒歩 1 分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>



佐多美佐 (さた みさ)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導者。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。



はす 蓮華のポーズ

両手は印を結び、視線は正面に置く（瞑想時には、目は半眼、または閉じる）。鼻から吸って鼻から吐く腹式呼吸をゆっくりと行う。イライラして気持ちが動揺したとき、他のポーズで体を動かしたあとの瞑想に用いると、気持ちが落ちついてくる。

体験者の声

ヨガをしたあとの すっきり感がやみつきに

● ヨガ初級 3ヶ月体験 / Aさん 42歳

何回か単発でヨガ教室に行った経験はありましたが、体が硬く、まわりのペースについていけず、続けることはありませんでした。

アストライアでは、ヨガのポーズを時間をかけてしっかり行い、とくに呼吸法に重点を置いた指導が印象的でした。最初は「これだけでいいの?」という感じだったのですが、ヨガをする前とあとでは体だけではなく心のスッキリ感やリラックス度、仕事のパフォーマンスもアップし

て、「こんなに違うものか!」と思うほど。初心者で体が硬くても、こんなに効果が感じられるんだと驚きました。

この感覚を体感してから、自宅でも毎日ヨガをするようになりました。集中力や判断力が以前とは少し違ってきて、心身の好不調もつかみやすくなりました。最初は「蓮華のポーズ」でも足がうまく組めなかったのですが、体がやわらかくなり、少しずつ組めるようになっていきます。年齢もあってあきらめかけていましたが「続ければ体も変わるんだ……」と実感。これから自分自身にどんな変化があるのか楽しみにヨガを続けていきたいと思っています。

ヨガは生活の中にも 息づいている

ヨガには8段階のステップがあり、そ

ろ心身の変化を感じるようになれば、余裕ができた証拠です。余裕ができると、今まで見えなかったものが見え、気づかなかったことに気づきやすくなり、視野が広がったように感じるものです。そして自分の体と心を見つめる客観性がめばえ、的確に判断し行動する自律心も出てきます。

調を改善し、体力をつけようとはじめてた場合なども、体調が整うのと同時に、気分が爽快になり、生きる気力がわいてきたり、気持ちがポジティブになってきます。体がほぐれると頑なな心も少しずつほぐれていくんですね。こうしたことは聞いただけでは「本当に?」と信じられないと思いますが、体験してみると「なるほど、こういうことか!」と実感できます。

れには「ヤマ」（してはいけないこと）「ニヤマ」（なすべきこと）という心がまても含まれます（表参照）。ヨガをすることは前述したように「自己探求」で、自分の心と体をコントロールすることであり、本当の自分に出会うこと。日々の何気ない暮らしの中でも、気づきは得られます。ヨガは生活の中にも息づいているのです。

ヨガにはデジタルデトックスの効果もあり、続けていると何でもない日常の些細なことでも楽しくなってきました。それは余計な考え方をしなくなり、本来の自分を取り戻したということ。電化製品に囲まれ、スマホやパソコンなどの操作に忙しい現代人は、それらから離れ、ゆっくりと自分と向き合う時間が必要です。みんな心のどこかでそれを知っているから、いまヨガがこんなに注目されているのでしょう。やってみて、と思ったときがはじめどきです。理屈ではなくまずは気軽に体験してみたいかがでしうか。