

浄土真宗

VOL.4

唯

yui



2005・SPRING / 春

LOHASな暮らし“ヨガ YOGA”



LOHASとはLifestyle Of Healthy And Sustainable。「健康で持続可能なライフスタイル」といった意味の言葉です。健康や環境に配慮するライフスタイルから自然食やエコロジー、ヨガなどが特に欧米で見直されています。アメリカに育ち日本でヨガスタジオ Sun & Moon YOGA (東京都目黒区)を主催するLOHASな人リザ・ロウィッツさんに、生活やヨガについてお話を聞きました。

—東京でヨガを教えるようになったきっかけを教えてください

ストレスの多い生活を強いられがちな東京の人達に、リラックスする方法を身につけてほしいと思ったからです。



—ヨガについて

ヨガは「統一」という意味で、元々は深い歴史と高い精神性を備えた道です。最近は美容や若さにフォーカスが当たっていますが、本当は誰もができるもの。でも、ヨガを始める人が増えてきたのはいいことです。大切なのは始める理由を探すことなく実際にやってみること。そうすれば自分なりにヨガをする目的が見つけれられると思いますし、より深い影響も受けられるかもしれません。例えばタバコがいらなくなったり、性格が穏やかになったり。

—ヨガではどんなことを大切にしていますか

技術的には呼吸を意識すること。精神的には譲り合うことです。私達はいつも意思の力によって行動しています。「自分はこうするんだ」という風にね。でもヨガをする時、体に無理な力を入れたらケガをするかもしれません。自分の意思と他との譲り合いのバランスを取ることが大切なんです。それは日常生活の上でも大切なことです。ヨガは私を謙虚にしてくれます。

—『唯』を読む方にメッセージを

限られた命、健康を守って、好きなことを精一杯やってみましょう。

リザさんは若竹のようにしなやかで風通しの良い人でした。今回はLOHASとヨガを手がかりに深遠なお話も聞くことができました。それにしてもヨガも仏教もインドが発祥。インドの奥深さは、はかり知れませんね。(文/木原 健)