

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life
エイムック1977

Yogini

vol.24

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

ヨガと生きている自分に気づく

特集

気づきと ヨガの 素敵な関係

バンダを理解するとヨガは深まる

Yoginiへの扉「バリでヨガする!？」

「ヨガのイベント津々浦々!」

ヨガウェア着まわしファッション21スタイル

新連載「Yogini Natural & Food Life」

インタビュー・ビクトリア・ブーテンコ氏

「グリーンスムージーの奇跡」

ブームから文化へ「外国人先生が作るヨガネットワーク」



流派 通信

RYUHA-TSUSHIN

Yogini 編集部が
現場の声をお届け!

3

誰かと比較しない、判断しな

リストラティブヨガ Restorative Yoga

「この時間よ永遠に!」と心底思う

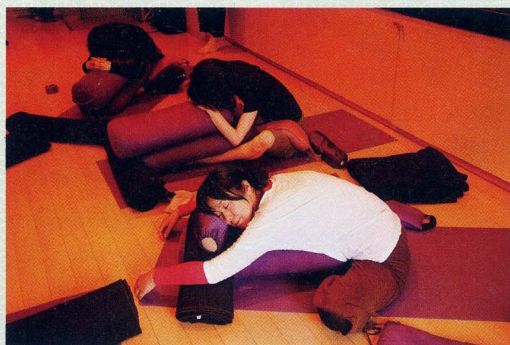
本誌の編集まっただ中に行った取材。神様からの贈り物のような時間だった。ボルスターを使って自分の体にびったりの形を作り、身をゆだねる。一つひとつの形にはポーズ名もあるし、目的もある。けれど、そんな理屈は思い出さない。ストレスとプレッシャーで硬くな

った体を、ボルスターは癒してくれる。胸をこんなに開けるなんて、こんなにそけい部が開けるなんて。終わった時は、言葉を話さないようにとされているので、みんな片づけるとすぐに帰っていった。でも、よくわかる。静かな心になったら、黙っていたいもの。(オーシマ)

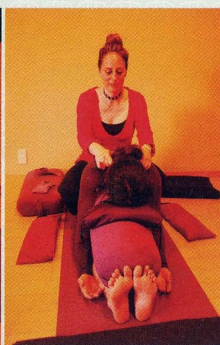
DATA

Sun and Moon Yoga
<http://sunandmoon.jp/>

東京都品川区上大崎 3-1-5
目黒駅前マンション東口ビル 204
☎ 03-3280-6383



1



2



3

1: ボルスターに寄りかかって腰を伸ばす。身のゆだね方は人それぞれ。自分が気持ちいいところを探すのだ 2: リザ・ロウィッツ先生が目的の場所をより伸ばしてくれる 3: みんな気持ちよさそう!

*開講日程は
各種トレー

ヨガ・

ヨガインス
1 からトー

東京 スタジ

横浜 スタジ

大阪 スタジ

受講料: 150,0

アドウ

哲学・呼吸
ベーシック
を学びます。

名古屋 スタ

アヌサ

プレ

アヌサヨ
ザ・リゼ

フームザラ 文化へ

第十七回



オーストラリア出身のディラン先生（左から二人目）。クラスの後にはティータイムを設け、生徒同士の交流を図る



イングリッシュ・スピーカーのヨガ講師が集うコミュニティサイト、HelloYoga。クラス情報の他、インタビュー記事も満載。http://www.helloyoga.com/jp/

外国人ヨガティーチャーが ジャパニーズヨガに もたらすものとは？

ここ数年、日本で教える外国人ヨガティーチャーが増えてきている。先生達がこの国を選ぶのはなぜ？ 私達が外国人ティーチャーから学べることは？ そんな現状をレポート！

文＝松田可奈 協力＝廣江淳（http://www.yoga-hiroe.com/）

国籍や文化を超えて。

「ヨガにつながることを実感」

5月22日。東京表参道で「HelloYoga.com Party」が開かれた。国籍もさまざまな約150名のヨガが集い、ヨガのデモストレーションやマクロビフードを楽しんだこのイベントは「HelloYoga（以下、HY）」のオフ会。HYとは、「英語でヨガ指導ができる」東京在住のインストラクターのクラスやワークショップ情報を、英語と日本語で紹介するヨガのポータルサイト。13年前にビジネスのため来日し、2年前からヨガ講師としても活動するディラン・ロバートソン先生が「在京外国人や日本を訪れる外国人観光客のために、英語で受けられるクラスの情報を発信したい」と立ち上げた。

2年目を迎えた現在は約40名のヨガティーチャーが登録。一日に約200名のアクセスがあり、国籍を超えて人と情報をつなぐ場としてジャパニーズヨガの一つの柱となりつつある。'07年に来日し、大学講師を務める傍らヨガを教えているタミー・フット先生もHYのネットワークを活用した一人だ。「海外に暮らすと同じ言葉を話す者同士が集まりやすいけれど、私はヨガという同じ価値観を持った人と交流がしたかった。今はHYで出会った仲間と古い着物をほどこいてチャリティ用のヨガマットバッグを制作しています」

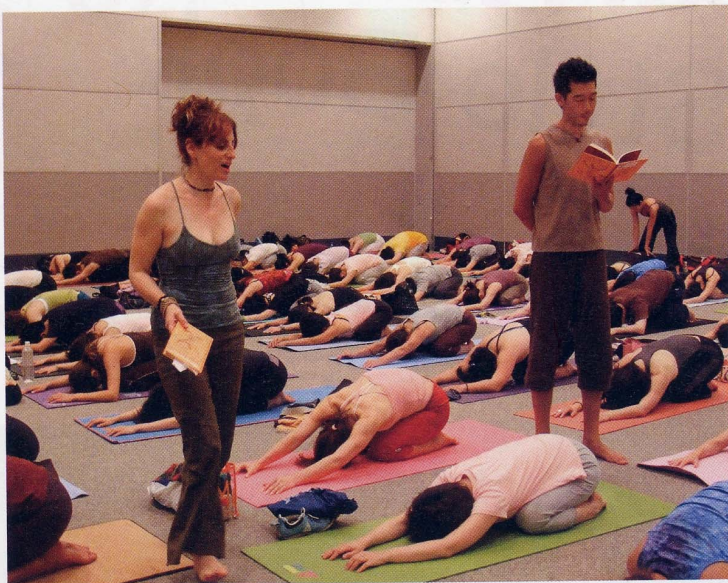
外国人向けに始まったHYだが閲覧者の90%は日本人だという。外国人講師や英語に興味のある人から、海外でヨガを学びたい人、英語でヨガを教えるインストラクターまで目的はさまざま。ディラン先生の「英語でヨガ」クラスにもそんな多彩な顔ぶれが集う。「友達を作りたくて来られる人も多いですね。外に向かって発信していく文化を持つ西洋人は、コミュニティを作るのが上手だから。東京のヨガスタジオでは、隣のマットの人と話をしない人も多いけど、本当はみんな人となりがりたいはず。クラスの後には必ずみんなでお茶をしたり、HYのパーティを開いたのもそんな理由からです」

HY躍進の背景には、近年、日本に外国人ティーチャーが増えてきている現状がある。後で紹介するリザ・ロウイツ先生の下にも、連日国内外のヨガ講師から日本でヨガを教えたいとの問い合わせがあるという。その理由をディラン先生はこう話す。

「仕事や夫の海外赴任で来日し、ライフワークとしてヨガを教える女性が増えています。そうではなく本業として教えている場合は、自国にいるより稼げるから、というのも理由の一つ。欧米の大都市など一流の先生があふれているヨガ先進国に比べ、普及の過程にある日本では外国人というだけで特別視され、そこそこ生徒が集まります。でも一番は、日本人は真面目で優しく、欧米人よりも素直に話を聞いてくれること（笑）。教えがいがあるし楽しいと、多くの先生が言いますね」

一方、女性を中心に日本でヨガが広まり始めた'03年ごろに来日した。先駆

1



3



2

1: 2004年の第1回ヨガフェスタからレギュラーを務めるリザ先生(左)。参加費をNPO「ヨガ古文書保存プロジェクト」に寄付する歌(キルタン)の集いを定期的に開催 2: ニーマル先生が日本で初めてクラスを持った東京ヨガセンターで 3: '08年秋、ニーマル先生(左)のスタジオオープニングパーティを訪れた、東京ヨガセンターの羽成孝先生(右)とヨガジャヤのバトリック・オアンシア先生



英語とヨガを同時に学べるディラン先生のレッスン。ヨガはもちろん英語もレベル別になっているので英会話初心者も安心。詳細はHelloYogaにて



南アフリカ出身のタミー先生。http://www.barefootebliss.blogspot.com/

者 もいる。同年から東京でヨガを教えているニーマル・ラージ・ギヤワリ先生は日本に来た理由をこう話す。

「ヨガは練習をすれば必ず結果が出るもの。だから言われたことに真摯に取り組む日本人は体や心の状態がどんなよくなり、健康、幸せ、悟りといったヨガの目的に近づいていく。ネパールのアシラムでそんな日本人の生徒さん達を見ていてすごくうれしかったし、そういう国の人達にもつとヨガを知ってほしいと思ったんです。実際に来てみると日本は想像以上に素晴らしい。尊敬や愛を伝える美しい言葉がたくさんあるし、シンプルであること、本当の自分でいることの大切さなど私も多くのことを教わりました。それに日本人には忍耐力や自己鍛錬の精神がある。ヨガの八支則のヤマとニヤマがすでに備わっているんです。空海など悟りを開いている人も多く、私を含め海外から先生が来る必要はないと思うほどヨガが浸透しています」

カリフォルニアでスタジオを営んでいたリザ先生が、目黒にサン&ムーンをオープンしたのも'03年。日本人の夫が故郷に戻りたいと言った時、以前瞑想の最中に聞いた「東京でヨガスタジオを開きなさい」という声を思い出したのがきっかけだそう。

「以前にも東京で暮らしたことがあり、この忙しい街に戻るのにはあまり気が進まなかった(笑)。でも時間に追われている人が多いからこそ、リラクゼーション効果の高いリストライティブヨガを広めたいという思いもありました」

来日当初から、日本ではなじみのなかったコミュニティクラス(参加費を通常の1/3に設定し、全額チャリティに寄付するクラス)や人と一緒に行うパートナーヨガも導入。「欧米に比べてチャリティの歴史が浅く、他人と触れ合うことに慣れない日本人には受け入れられない」との声もあったが、「国籍や言語、文化が違っても同じ人間だし、人として求めるものは同じ。それに、そうした自分と他者を隔てるものを取り除くことをヨガの目的の一つ」。そんな信念に基づき、地道に活動を続けてきた。今、それらは文化の垣根を越えて定着しつつある。

また、ここ数年はヨガエイドに参加したり、病院で無償のヨガ教室を開くなど、慈善活動を行う日本人ヨギーが増えてきている。「ヨガで自分が健康になった次の段階として、『人のために』とみんなの意識が広がってきていることが大きい」とリザ先生は言うが、外国人ティーチャーという伴走者あつてこそその進化とも言えるだろう。

* * *

控えて真面目と称されるニッポン人は、ともすると自分の殻に籠もったり不完全な自分を責めたりしがちだ。対して外国人ティーチャーはオープンマインドで、自分に足りないところがあっても、今の時を楽しんでいる人が多いように映る。ヨガに真摯に取り組む日本人のよさを生かしつつ、そんな外国人ティーチャーのエッセンスを取り入れれば、私達のヨガは次のステージへ上がるかもしれない。