

人生の後半楽しんでいきます!!

三谷 雅 昭 (1期)



私は第1期生の三谷と申します。1965年3月名古屋大学工学部土木工学科を卒業、同年4月日本鉄道建設公団入社、在来線、新幹線等の鉄道建設業務に従事、特に青函トンネル工事の経験が強く印象に残っています。

その後、佐藤工業、千代田コンサルタントを経て、2007年3月現役を引退、現在、自分の好きなことができ、束縛されることのない、自由奔放な生活を楽しんでいます。

私は現役引退の1年前、64歳の時、来年の退職を見据え、現役引退後、自分は、今後、何をすべきか、本当にやりたいのは何か、考えていました。残り少ない後半生のことですので、働いて会社に奉仕することは考えませんでした。そんな時、私の所属する日本交通協会でのヨガの講演と模範演技のお披露目がありました。ヨガについて、体の硬い男性には無理、柔らかい体の女性がやるものと思っていたので、大して関心はなかったのですが、その時、話された藤本ヨガ学院千能院長のヨガの腹式呼吸の話に、なぜか心惹かれました。それがヨガとの出会い

で、現在、私の宝としているものです。

現役引退後、ヨガを続けていたのですが、ヨガの千能院長、顧問の神山先生が健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得しているのを知りました。「健康」「生きがいづくり」「アドバイザー」の言葉に惹かれ、私の心の中で本当にやりたいことは、中高年の人に、元氣と生きがいを与える手助けなのかと思ひ、早速、手続きし、資格を取得しました。現在、健康生きがいづくりアドバイザーの仲間の集まりである、「ときめきライフクラブ」で、事務局長として楽しく働いています。

私は中学の頃、父より囲碁を教わりました。本当に好きになったのは、日本鉄道建設公団に入ってからです。そこで、強い人に刺激され、碁会所に通い始め碁力が上がったと思います。現在、所沢の碁会所では八段で打っていますが、対外的な試合では六段で出ています。1対1の勝負で、勝つか負けるかとの厳しい勝負ですが、頭のトレーニングになると楽しんでやっています。

それから、生きがい講師団「彩講会」に参加しています。これは、一芸を持った特技のある人の集まりで、公民館、教育委員会、生きがい大学、シニア大学、社会福祉協議会、老人会な

どに講師として派遣、講演活動を行うものです。私はヨガ部門で登録、公民館等で講演と演技を披露しました。

また、彩講会の分会である「話し方教室」にも参加しています。人前での態度、話し方の訓練のため、毎回3分スピーチを実施しています。テーマを決め、3分にまとめて話すのは大変ですが、脳が喜んでいく気がして楽しんで参加しています。

私の人生を振り返り、今が一番充実しているのではないかと思います。今を大切に残された人生楽しく過ごしたいと思っています。本稿ではこのうち、ヨガの活動についてご紹介させていただきます。

1 ヨガの魅力

私がヨガに出会ったのは9年前でした。現役引退間近で、体重70キロ、脚がだるく、常に疲労感があり、体力が落ちたなど実感していました。なにかせねばと思っていたとき、私が入会していた日本交通協会での聴講で、偶然ヨガに出会ったのです。早速、藤本ヨガ学院に入会、私のヨガ人生が始まりました。最初は月1〜2回のゆっくりペース、私の転機は四国今治への合宿参加で訪れました。4泊5日の合宿で、朝の散歩、ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想、院長先生の講話、先輩たちの体験談、積極的傾聴法、親睦会等メニューが豊富、毎日が楽しくあつという間の一時でした。体重が3キロ減ったのは驚きました。また、何より気分爽快、生きていくことの幸せを実感したことです。

ヨガの魅力を整理すると、①体重が10キロ近く減ったこと、②風邪、花粉症に悩まされなくなったこと、③猫背が治り姿勢が良くなったこと、④腹式呼吸を学び、呼吸が長く、深まったこと、⑤プラス思考が身に付き、何事にも前向きに、積極的に取り組めるようになったこと等多くのことを体得しました。このようにヨガは多くの神秘的な力を有しており、本来の健康な自分復帰への救世主なのです。心身ともに健康になり、社会貢献できれば、と願っています。

2 ヨガのレッスン

ヨガレッスンは四谷駅より徒歩3分にある「Health step yoga studio」(藤本ヨガ学院より独立)で実施しています。レッスンは木曜日が定休日で、午前、午後、夜のクラスに分かれています。責任者はサイコウ先生、月曜、水曜は関山先生が一部担当されています。月初めの土曜、日曜は四国松山から藤本ヨガ学院の宮崎先生がこれ、指導されます。

レッスンは合掌の挨拶から始まり、足指、足首の解しによる準備運動、側筋伸ばし、全開前屈により体を柔軟にし、アーサナ(ヨガのポーズ)に入る前の体の準備を行います。その後、骨盤体操、胃肝臓、腎臓、大腸刺激、体の歪みの矯正を行い、アーサナに入ります。アーサナは数多くありますが、参加した会員の体調に合わせて、必要なアーサナを選択し、実施します。

ヨガでは体が硬い柔らかいは関係ありません。隣の人が体が柔らかく、容易にポーズを演じていても気にすることはありません。ヨガは他人

とは比べないということが大切、自分が今できることをヨガの正しい要領で行い、自分の限界を少しずつ自分の目標に近づける、これが大切なのです。呼吸を意識し、ポーズが少しづつ上達すると、心にも良い影響を与え、心が静まり、何事も前向きに取り組めるようになります。集中力も高まります。免疫力を高め、病気にかかりにくい体にします。これは非常にすごいことだと思えます。丈夫な体を作れると、長い時間瞑想できるようになり、ヨガの目標とする本当の自分に出会う準備が整うのです。

3 ヨガのアーサナ

ヨガの起源は、明確ではありませんが今から5000年前頃と推定されており、ヨガの経典「バガバッドギーター」が現れたのが2500年前です。当時のヨガは心理的な修練を重視し、瞑想が中心となっています。瞑想するためには、ヨガの座法で足を組み、長時間、瞑想しても微動だにしないバランスのとれた肉体を作る必要があります。そのため編み出されたのが現在数多くあるポーズなのです。ヨガといえはこのポーズから入りますが、そもそもは瞑想ができる体をつくるためのものなのです。本稿では基本アーサナのうち特に重要な7つのアーサナ(ヨガのポーズ)を紹介します。

大事なことは、アーサナの前に、準備体操をして、体をほぐしておくことです。アーサナを終えるごとにシャバアーサナ(屍のポーズ)を行います。シャバアーサナを行うことにより、今行ったアーサナを体が覚え、生命エネルギー

が取り込まれ、自然治癒力が高まり、潜在能力が開発されるのです。

全ての動作は、呼吸を伴い、ゆっくりおこないます。口を閉じ、鼻で呼吸します。吐く息に意識を集中して、ゆっくりと吐ききり、吸うときは意識せず、自然に入ってくるのに任せます。以下に各アーサナの効果、要領、ポーズを掲載しますので、ヨガのイメージ作りの参考にしてください。これは完成ポーズですので、自分で試行する場合は、決して無理しないで、自分で出来る範囲で実施してください。

ハラ・アーサナ(鋤のポーズ)

肩や首の凝りがとれ、一気に疲労が回復するポーズです。

【効果】

- ①腰痛、神経痛、習慣性の便秘が解消する。
- ②腹部や背中の中のみがとれすっきりした体になる。

【要領】

仰向けになり、吐く息で両足を上にあげ、両足を頭の向こうの床に着ける。両手は肘を伸ばし指を組み、床に着ける。完成ポーズで、膝裏、アキレス腱を伸ばし、深い呼吸、吐き切る呼吸に集中する。吸う息で戻す。



パシモタナ・アーサナ(前屈のポーズ)

老化を押しとどめ、心身共に若返りのポーズです。

【効果】

- ①便秘、下痢、糖尿、痔の解消。
- ②腹部のぜい肉をとりヒップを引き締める。

【要領】

長座になり両手の親指、人さし指、中指、の3本の指で足の親指をつかむ。吸う息で背骨を伸ばし、吐く息で上体を前に倒す。自分の完成ポーズで深い呼吸、吐き切る呼吸に集中する。膝裏、アキレス腱を伸ばす、背骨を伸ばすことに留意。吸う息で戻す。



ブジャンガ・アーサナ (コブラのポーズ)

猫背、悪姿勢を正す、ポーズです。

【効果】

- ①腰がしっかりして気力がわき自信がつく。
- ②生殖器、泌尿器の異常や腰痛を解消する。

【要領】

うつ伏せになり、両手胸の横、吸う息で上体をそり上げる。肩を下げ、脇を締め、胸を突きだす。顎を出し視線は後方の一点に集中。



ダヌラ・アーサナ (弓のポーズ)

瘦身の代表ポーズです。

【効果】

- ①便秘、腰痛、消化不良、リュウマチの解消。
- ②肝臓、腎臓、心臓を強化する。

【要領】

うつ伏せになり両手で両足の足首を持ち、吸う息で下肢の力で上半身、下半身同時にそり上げる。足を後ろに伸ばし、腕を後ろに引っ張る。完成ポーズで吐き切る呼吸に集中。吐く息で戻す。



アルダマツエンドラ・アーサナ (ねじりのポーズ)

たるんだウェストを引き締め、ウェスト、ヒップラインを美しくするポーズです。

【効果】

- ①身体や脊椎のねじれを正し、腰痛、神経痛、背中や肩の痛みを癒す。
- ②右ねじりは肝臓、左ねじりは胃を刺激して強化する。

【要領】

長座から右膝を立て、左足を引き寄せかかとを会陰につける。左手で右足首を持ち、右足を左足の外側におく。ゆっくり息を吐きながら状態を右にねじる。視線は右後方。吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で胸を広げるように深くねじる。吸う息で戻る。反対側も同様に行う。



シルシ・アーサナ (逆立ちのポーズ)

「頭がよくなるポーズ」でヨーガのアーサナの様と言われています。

【効果】

- ①内臓下垂をはじめ、たつて生活することによっておこるすべての異常を解消。
- ②頭痛、腹痛、不眠症、消化不良、内臓の疲れを解消する。

【要領】

正座から両手の指を組み、お尻を上げ、頭頂を床に着け、両手で頭を囲う。膝を伸ばし、腰を上げ足を顔に近づける。ゆっくり両足をそろえてあげる。お腹、腰に力を入れ、足を天井に突き上げ、バランスをとる。ポーズが安定すれば、吐き切る呼吸に集中。吐く息で戻す。

シャバ・アーサナ (屍のポーズ)

心身が最高にリラックスしてくるポーズです。

【効果】

- ①直前のアーサナの反応や効果を引き出す。
- ②プラーナ (気) の流れが良くなり、自然治癒力が高まり潜在能力が開発される。

【要領】

仰向けになり、足は肩幅、両手は腰から20〜30センチ、両手両脚は背骨を中心に



左右対称、目を閉じ、全身の力を抜き、心身ともにリラックス。

4 全開前屈ができたよ

ヨガをやってきて何より嬉しかったことは全開前屈ができるようになったことです。私は体が硬く全開前屈はできないと諦めていました。指導士資格取得試験の時、これでは合格できないなど思っていました。確かに、私より後に入った女性たちが私を追い越して指導士の仲間入りをしていきます。指導士試験官の先生に私は合格できないでしょうかと聞くと、そんなことないと仰ってくれます。しかし、実技試験を受ければ不合格、本当に迷っていました。試験官の先生も何とかして私を合格させようと願っているのはわかる。しかし、実技試験は合格ラインまで行かない。私は何が何でも合格すると言いつつ聞かせました。筋肉の筋が多少切れるのは仕方ないとも思っていました。

このままでは変わらないと思い、吐く息で無理してやりました。何度か背中を無理して倒していたら、突然、パチーンと筋肉が断裂しました。その時は痛さをそれほど感じませんでした。翌日、太ももがパンパンに腫れました。青く内出血していました。サイコウ先生に脚が痛いからヨガは無理、家で休養し、痛みが取れたらまた来ます、といったところ、教場にきてヨガをやりなさいと言われた。1ヶ月も経つと脚の腫れは引き、痛みも治まったように思います。完全に気にならなくなったのは3ヶ月後ぐらいだったでしょうか。その後、深く息を吐きながら背中を前に倒そうとすると、以前より前屈しやすくなったのは確かです。筋肉が強く丈夫になり、伸びる力に對抗できるようになったのかもしれない。確かにやりやすくなったような気がします。しかし、膝裏が伸びず、床との間の隙間はなかなか埋まりませんでした。痛いという感覚が強かったのです。指導士の先生方から、前に倒すより、背骨を真直ぐ伸ばし、背骨を伸ばしたまま腰から前屈しなさいといわれた。私は腰を入れることが出来ず、そのコツがつかめませんでした。立ち姿勢で両足を開き、つま先を上げ、アキレス腱を伸ばし、少しずつ脚を開いていくと、腰が入る手ごたえを感じました。鏡で見ると、確かに腰のところ少しへこんでいます。私に必要なのはこれだ、と思い、やっている内に、長い時間維持できるようになりました。腰が入るようになって背骨を伸ばした状態で、腰から少しずつ前傾できるようにになりました。繰り返しやっていると、おでこ、鼻、顎とだんだん深く倒せるようにな



りました。

お陰で指導士資格取得試験に無事合格できました。今では、下腹部も床につき、床との隙間もほとんどなくなり、太ももの付け根に多少の痛みは感じますが、膝裏が伸びたとき、痛いという感覚より、ジーンとして気持ちいいな、と感じるようになりました。これが、身体が喜んでいることなのかな、と思っています。

全開前屈が出来ると身体は変わります。身体が変われば心も平静になり穏やかになります。

私は寝る前、10分間瞑想を行っています。ヨガの座法で座り、丹田（お臍から約5センチ下）に意識を集中、鼻での腹式呼吸を行います。心を静め、自分の内側を見つめます。瞑想後は気持ちのスッキリし、生きている喜びを実感します。ぐっすり眠れるのに感謝しています。

5 終わりに

ヨガを中心に記述させていただきました。私が現在、取り組んでいる、ときめきライフクラブの活動、囲碁、話し方教室、彩講座、いずれも私にとって、ヨガと同様、大切な宝です。人生は、ただ参加するだけでなく、自分の得意分野で、所定の役割を持ち、参加することが大切だと思います。そのためには、いつまでも好奇心は失わず、得意分野を増やし、長年蓄積した人生経験を、今までお世話になった恩返しとして、社会貢献の一助としてお手伝いできればと願っています。

皆様のご活躍を祈念致します。