



前日寝坊の私は心配で目覚ましをセットして休むも、小鳥の鳴き声で目が覚める。外は雨。5...30の散歩は中止である。残念..。

しかし窓から外の景色を見ていると、雨ですべてのものがキラキラと輝いている。新緑は一段と綺麗な緑色を木の幹はこげ茶色に自然のコントラストが美しい。そして雨の音がテラスの屋根をつたうトン・トンの音という音、川のせせらぎ、小鳥のさえずり。雨が降っているため空気がひんやりと清々しく感じる。こんな時間を持って幸せを感じる。何という贅沢なのだろう。

6時00分

「モーニング・ヨーガ」

また起きたばかりなので少しずつ活性化していく。体の声に耳を傾ける。体は必ず答えてくれる。アーサナ(ポーズ)と呼ぶ。太陽礼拝。

朝日を自分の体に降り注ぐ。前面・後面・体全部に光をあてる。太陽のエネルギーを頂く。すべての要素が入っているアーサナで呼吸と合わせ流れるように行うのは、ほぼ初めての私には難しいと感じた。



1つ1つのポーズで、あれ？体が伸びない。反らない・曲からない・と感じ、太陽礼拝を流れるように出来るのはいつの事だろうと思ってしまった。しかし呼吸を意識し何回かやる事で体が気持ち良く伸びたり・曲がったりと変化を感じ嬉しくなった。毎日少しずつやる事が大切であると感じた

7時25分「ティープレイク」

私が喉の調子が悪かったので、喉・風邪に良い飲み物(甘草・カルダン・クローブ・生姜)を用意してくれる。感謝

8時25分

「マルマヨーガ」(宮本タミコ)

マルマとは、神経が集中した場所・エネルギーポイント。107のマルマ十体が1。

マルマを意識する。イメージ。想像する。意識する事が大切。宇宙とつながる。一つやったら休む。どのように変化しているか感じる。痛み持ち良い所で自然な呼吸で行う。内感に意識(筋肉・神経・血液)にする深いアーサナになる。老廃物を流す。血液の流れを感じる。そして、ゆるむ事が大切。

マルマをうまく使う事で体を活性化する。ナージ(臍)から体全体にエネルギーが流れていく。日本でいう丹田とほぼ同じである。マルマで自分を癒し、人も癒される。純粋な気持ちが大切。体の中には眼には見えないけれど空間があり穴だらけですべて共有している。



8時55分

「荊別ヨーガ」

中心をしっかりとしてエネルギーを流す。脊椎が大切で正しい姿勢。天と地を連する。中心部分が歪んでいてはダメ。根本を直す。アーサナと呼ぶ。アーサナは心地良いに少し刺激を与える。

自分の感じている感覚を感じる。気づく事が大切。体と対話する。



10時00分

「アーユルヴェティックランチ」

毎回おいしくタミコさんのお食事を頂いています。皆さんと食べると楽しくモリモリと食べてしまいます。おいしい食事をありがとございます。

ランチ後タミコさんが持ってきたリインシュケシ・アシユラムのDVDを観賞する。



インドの文化に触れる。また、臼井夫妻の1989年・インド旅行をしたときの貴重な写真を見せて頂く。インドに行つてみたいとしみじみ思いました。



「民子さんのインド リシシュケシ・シアラムのDVD 毎日、夕刻に約1時間のお祈りの時間がある。毎日祈りの時間がある豊かさ。ずっとアジアに通っている民子さん、約20年前に旅をした白井夫妻のアジア話は興味深い。」(落合)



12時10分
「二人ヨガ・楽健法」(白井朋子)

とても気持ちが良くなりました。やって貰っている時はとてもリラックス出来夢見心地でした。また自分がやっている時も体がほかほかと温かくなり気持ち良かったです。お互いに気持ち良くなるのは凄いと感じました。
 家に帰って母にやってみたら大喜びはれま

した。毎日畑仕事で体のあちこちが痛いと言っていました。楽健法をやった翌日「体がいつもより楽だ。」と言っていました。教えて頂きとても感謝しています。



14時25分
「シェアリング」

みつろう粘土で自分の好きなアーサナを作り今回のシェアリング。
 みつろう粘土ははじめの内は硬いが手の温度・エネルギーで柔らかくなる。みんなが集中してやっている空間が心地良い緊張感があり良かったですね。手を動かし集中する事は脳の活性化にもなります。みなさん



の思いが作品になり思いを言葉にしてシェアして楽しく和やかな時間が共有できましたね。ありがとうございました。

追記

今の状況を把握し日常生活を見直し、1日10分でも良いのでヨガを生活の一部に取り入れ続ける事が大切である。意識したい時間は作れる。自分の体のケア。体の声

を聴き対話する。体は発言を返してくれる。
「レポート・佐藤とこ」

8 ページのアーユルヴェティックランチ
 タケノコと厚揚げの炒め煮(パッ・ノーマイ) タイ風青菜と春雨の炒め物(パッ・ウンセン) 新しうが炒め(パッ・キン スープ(トムチュートーフ) ミルクプリン シャロム石釜パン&ごはん

