

群馬ヨガ連盟セミナーでの体験 埼玉県 鳥羽美和子

鳥羽さんは参加者全員ビックリの頭頂を突き抜ける透き通った素晴らしい声を体験されましたが、呼吸体操の段階からその流れが生まれていました。 周平

11月25日の本庄での研修会では大変お世話になり、ありがとうございました。私にとってこの日の研修は、驚きと喜びに満ちた忘れがたいものとなりました。

2年前の研修後の懇親会で先生に質問しました。「私はヨガという大きな扉の前で、その中に入れずに右往左往しています。扉の向こう側はあまりに広大で、私など到底行きつけははずがないとウロウロしている自分がいます」。その時木村先生はピッタリの歌があると『よろこびを歌おう』を紹介してくださいました。今回、先生からの資料の中にその楽譜を見て、なんだかとってもいいことがありそうな、ワクワクした気持ちになりました。

午前中の研修が終わって、「エネルギーが首から頭のほうへ上がってくるのを感じますが、私は何か間違ってますか？」と木村先生に伺ったところ、それはクンダリーニだと言ってくださいました。その時の驚きと喜びは、大学に合格した時のような、入社試験に受かった時のような、でももう少し静かにフワッとするような感激でした。

その日1日、そして翌月曜日も、幸福感でいっぱいでした。月曜夜のヨガクラスで、「V字バランスができるようになったの、嬉しい！」と報告してくださる方がいて、自分の事のように嬉しく、その勢いで仲間5、6人とおうどんを食べに行っていたときに先生から原島さんへの電話！思いがけず先生とお話ができて、ハッピーが2倍、3倍になりました。

その電話の中で、先生から自分をよく観察しなさいとアドバイスしていただき、簡単なメモを取ってみました。

11月25日(日)

体全体がとてもスッキリ軽い感じ。
帰宅後、9時を過ぎてからかなりスイーツを食べましたが、翌日の体重は変わりなし。こんなこと初めてです。

11月26日(月)

身体が筒になった感じ。スースーとどこにも何も引っかからずに空気が身体の中を流れている。
先生が描かれたイラストがまさにピッタリくる感じです。内臓も出っ張ったお腹の脂肪も気になりません。また、頭がスッキリし、まぶたが上がって目がパッチリした感じ。

11月27日(火)

身体のスースー感は続いていましたが、現実のある問題にぶつかると、身体の左側が頭から足の裏まで凝ってしまいました。

ヨガのクラスに行ったら、凝りが取れました。体は正直です。

11月28日(水)

毎週水曜日に教えていただいている「ナタヨガ」で復活！その後のランチでピザを食べすぎ、体のさわやかさは元の木阿弥状態に。腹八文目はここでもいえるようです。

11月29日(木)

ゴスペルの練習日。話す声は大きいのに歌声は小さい私ですが、いつもより声が出ました。裏声ではない、自分の声を聴くことができたようです。息も長く続くようになりました。

11月30日(金)

ゴスペルのボランティアで、高齢者向けデイケアサービス施設へ。声が良く出ました。
『花は咲く』を歌っている時に一人の女性が涙しているのを見て、もらい泣きしそうになりました。いつもより敏感になっているようです。

現在、当初のような体のスースー感は消えてしまいましたが、先生に教えていただいた最初の呼吸法を行うと再現できます。

私は市が運営する生涯教育のヨガ講座で、講師を仰せつかっておりますが、先週の月曜日、マンツーマンで行う機会がありました。その方は50代の細身の女性で、私から見るととてもポーズを取りやすい体型をされています。家庭の事情で、1時間半のクラスを1時間で帰らなくてはならないことがずいぶん続いていましたが、最近になって「最後までいられるようになりました。改めてよろしく申し上げます」と言ってくださった方です。素直な体をされているのに、どこか元気がなく、自信なさそうな感じがもったいないなあと常々感じていました。それで、呼吸と姿勢の大切さを中心に行ったのですが、「目からウロコです！今まで鼻先で息をしているだけで、私は何をやっていたんだろう！」、そういう彼女に私も嬉しくなりました。

そして1週間後の10日に会った彼女は、自信に満ちていて、気がとおってたくましささえ感じさせる人になっていました。これには私も驚きです。人間はこれほどに変わるものなのですね。それは先生がおっしゃるところの姿勢力、呼吸力なのではと思いました。

大阪では太陽の塔がまた公開されているのですね。太陽の塔見学と、おいしいもの、そして木村先生にまたお会いできる日を楽しみにしております。ありがとうございました。