

第5回 Natural Voice Yoga セミナー

Theme: 呼吸力 体得

呼吸や身体の使い方を伝えようとするとき、本や会報などではどうしても表現できないことがあります。セミナーの場では互いの生身の呼吸と身体の交流でそれを実現することができます。コロナ以降増えたZOOMレッスンの場合は一方通行ではありませんが、やはり伝わりにくいことが多くあります。言葉と映像だけではどうしても伝わらない大切な感覚があり、それは気の交流としか言えないものです。興味を共有する適当な人数が生み出す気の場のエネルギーは個人指導でも生み出すことができません。前回の10月のセミナーでは講座が進むにつれ、私の感覚の比喩ですが、それぞれの電荷が徐々に上がることでどんどん場の電位が高まり、最後の講座の時にはバーンとかドカーンとか、すごい放電が起こった、と感じました。参加者全員の潜在力が一気に放出されてすごい声が出て来た、と感じた素晴らしい一瞬でした。きっと全員が、頭ではなく感覚の中にこの快感が刻まれただろうと思います。

30代から続けているヨガとヴォイストレーニングの個人指導、十数年前に始まった豊田セミナーがコロナ禍でZOOMレッスンに変わっても続けている《ナチュラルヴォイスヨガ》セミナー、そしてその生徒さんたちを通じて私も共に進化することができています。

歩みはゆっくりでも方向を間違わなければ死ぬまで進化し続けることでしょう。歳と共に弱るところがあっても、考え方や感じ方が正しくなることによってバランス維持の働きが強まり、それと共に身体も呼吸力も進化します。特に面白いところは、呼吸を正そうとすることにより身体の使い方が正されてくることです。

毎日が気づく喜びで満たされる、そんな日々を目指す呼吸力の体得を願い、指導者資格を得ている生徒さんも指導に加わり、今回も全力でセミナーに臨みます。会報の読者から多くの方が参加されることを願っています。今回のセミナーはこれまでよりも1日多い3泊4日あるので12講座の企画が可能になりました。

沖先生が言われるように、どのようなことにも通じる大原則があることが分かり始めてからは全てをその原則に則って考え行動しようと努めています。そうすると、そこから生じる個別の身体の使い方の原則もやはりその大原則の上に成り立っていることが分かります。それらの一つ一つを体得するほどに呼吸のあり方に変化があらわれます。遅々とした歩みであってもその路線、ヨガの道に乗ることができれば、面白くて仕方のない気づきの毎日を送ることができます。しかし、間違った呼吸に支配されていれば自分の意思通りに考えたり行動することができず、いつの間にか初心を忘れてしまいます。自分の持つ力を社会に還元する積極的な心と生き方をいつまでも持ち続けることのできる呼吸力を養わうことができなければ全くもったいないことです。それを解決する鍵が呼吸力。そこで今回も、セミナーのテーマは呼吸力です。

これまでの4回のいいあい村セミナーを参考にしたプログラムを作成しましたが、あくまで参考資料です。またできる限り旧沖ヨガ道場での行法も加え、天候や進行状況をみて適宜変更修正しながら進めます。また、現在まで定員を設けなければならないほどの人数になったことはありませんが、少人数だからこそ一人ひとりに目の届くセミナーになります。和気愛会の読者には是非参加していただきたいと願っています。

当分は1年間に2回のいいあい村セミナーを企画したいと考えており、半年後の9月20日~23日も3泊4日で開催する予定です。