



プロフィール

・ニックネー : パトリック・オアンシアム
 ・職業 : 会社代表、ヨガインストラクター、ミュージシャン、デザイナー、アーティスト
 ・生年月日 : 1968年9月7日
 ・血液型 : O+型
 ・現住所 : ヨーロッパ、アジア
 ・趣味 : 趣味という概念は持ってません。人生の行動すべてに同等の価値があり、すべてが自らの成長にとって重要なものとなるから。

自己紹介

ヨガジャヤのディレクター。96年よりヨガに深く身をおいてきた。世界を渡り歩き上級者集中ワークショップやトレーニングで常に知識を深め、多様なハタヨガアサナ（アイアンガー、シバナンダ、アシュタンガ）に加え、身体的プラクティスにとどまらないラージャヨガの八支則を極めてきた。10年以上ヨガ、哲学、社会学、環境を現代的ライフスタイルの側面から研究。ヨガライフスタイルの現代的解釈を元にカリキュラム開発や執筆活動を行うと同時に、インターナショナル・ティチャートレーニング、そして世界中でワークショップやリトリートを開催。また音楽プロダクション、パフォーマンス、作曲、DJ、デザイン、と多岐に渡って活躍している。

永遠に広がり続けるヨガの楽しみ

本当につながりは面白いものですね！90年代後半から面識あるケンさん、昔は一緒にマットを横にアシュタンガヨガを練習する同士でもあり最近はコラボまでしているchamaさん（紹介ありがとうございます！）、そして実はYogini創刊当初の頃に吉川めいさんと撮影の機会を与えてくださった橋村さん。

さて本題に入りますが、上達するには柔軟性や体力が必要だと信じこみ、それについて助けを求めてくる生徒さんがいることは、ある意味おかしなことだと思えます。

ヨガにおいて柔軟性や体力は重要ではあるものの、実は誠実さ、敬意、そして意識を持つことによって遥か先に進むことができるのです。難しいポーズをモノにした柔軟で体力ある生徒の多くが、単なる身体的スポーツ以上のヨガの深みをつかんでいないことは多々あります。

熟練したヨガのプラクティショナーというのは、より深く入ったり抑えたりするタイミングを正確に把握しています。この能力は、身体的ヨガプラクティスは人生経験の鏡であるという理解から生まれるのです。「ヨガ」は融合を意味します。身体的要素とそうでない要素を融合させることにより、平和で調和のとれた生き方を育むことができるのです。

残念なことに、現代社会は敵対する競争心によって成り立っていて、単にベストであるだけでなく、誰よりも優れていることを理想とします。反対にヨガの深い考えは、プラクティスは一人一人異なるのだということに感謝し、それぞれが同等に皆からリスペクトされるべきということにあります。

身体的アサナのプラクティスは、それ自身が目的なのではなく、より深い瞑想、制限なき内観、そして究極的には自己達成への理解の階段を登る手助けとなるにすぎないのですから。

ポーズの美しさや挑戦に気をとられることはポーズを見くびるだけでなく、すべての体験を失望に変えてしてしまう危険をかかえています。この誘惑の中で自らの道を探るのがヨガの学びの一部です。失望の可能性を発見し、その源をコントロールすることが、より深い内観をもたらします。これはとても「深く」聞こえるかもしれませんが、そんなことはありません。

ヨガを楽しみ満喫するための学びのプロセスは、人生を楽しみ満喫するための学びのプロセスとまったく同じなのです。自分の考えを主観的に理解することで他人の考えに価値を見いだし受け入れられるように。自然が外からも内からも進化するように、共に成長し変化していけるのです。身体の変化を受け入れることは、自身の見方を広げるきっかけとなります。

そしてこの視点の変化が自分自身を超えるチャンスとなるのです。より聡明に、より鋭敏に、より調和のとれた、それによって超越した人生のトランスフォーメーションを根本から満足できる状態へと。

ヨガは道のりであると同時に目的地であるのです。バランスのとれた身体と精神状態を組み合わせることで真の豊かさがもたらされるのです。このような観点からヨガを見つめることこそが、ヨガのプラクティスと人生そのものから楽しみを永続的に得る秘訣なのです。

さて、長くなりましたが次のプロガー紹介です。昔からいるヨギーつながりということで、90年代後半にIYCで頻繁に出くわしたドミニカ・セリガノを紹介しましょう！お待たせしました、ドミニカ！