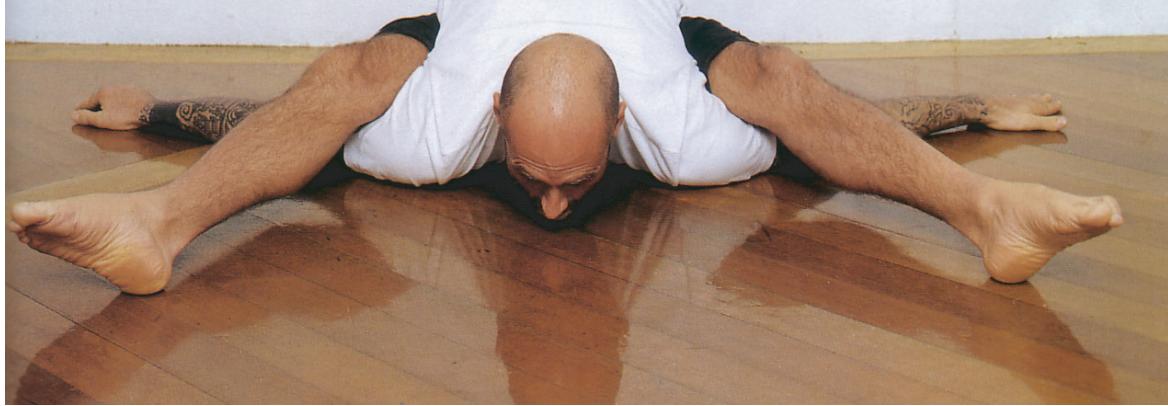


## 地球に満ち溢れているエネルギーを、 自分のものとする

深く、安定した呼吸は動きへと繋がり、ポーズへと繋がる。  
さまざまなポーズにより、生命エネルギーが身体中に循環しやすくなっていく。  
呼吸を忘れてはいいのか？ 一番大切なものを。  
もはや、外的な癒しを期待する時代ではない。  
この大地、大気と繋がっていくため、自分自身から歩み寄るためのヨガ。  
4000年前にインドで生まれた智慧はこれからも究極だ。

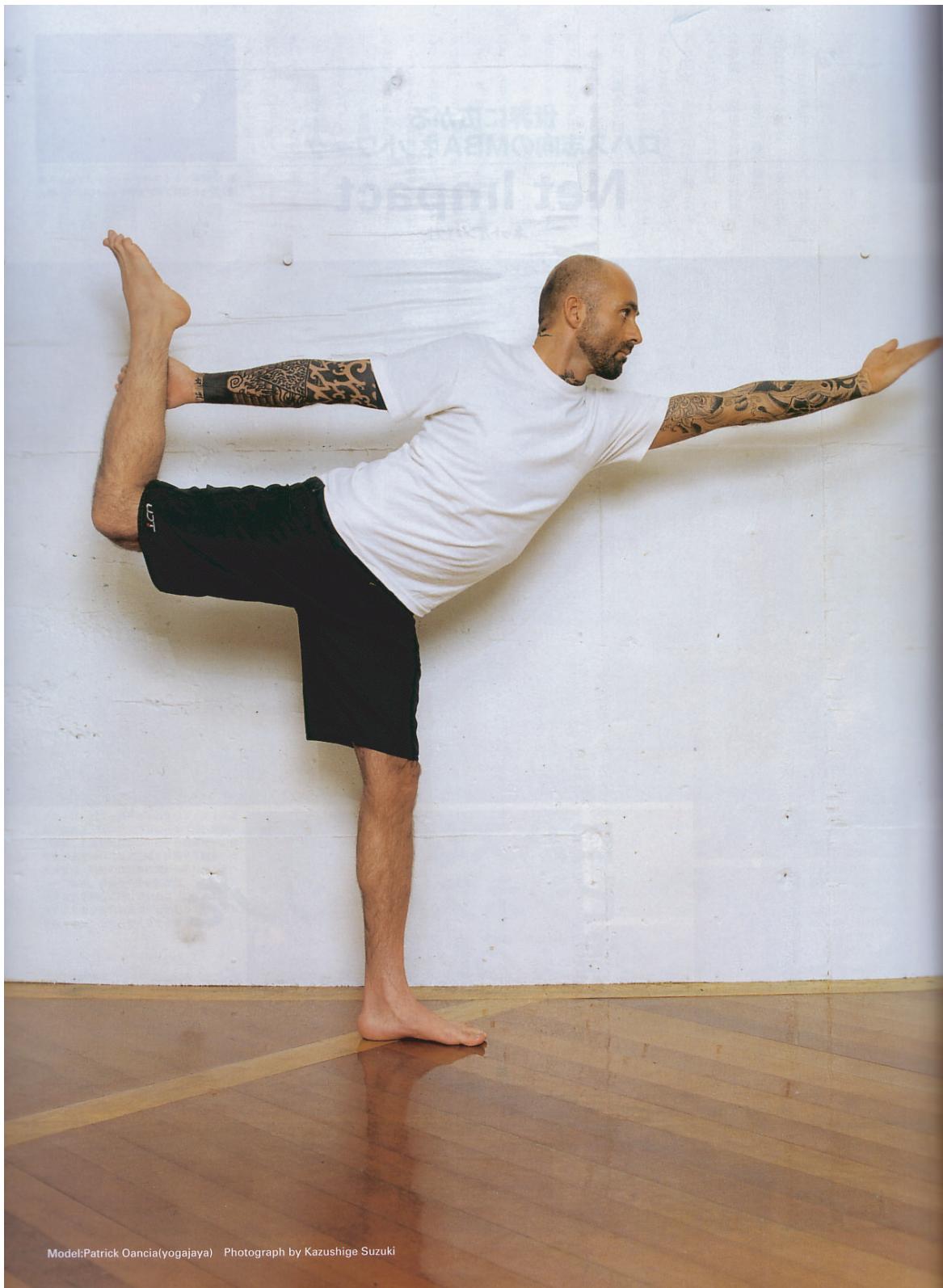
(続きを読むP56から)



ソトコト

yoga jaya  
T O K Y O

Publication - Sotokoto  
Issue - 2005/1



Model:Patrick Oancia(yoga jaya) Photograph by Kazushige Suzuki

気が付くと呼吸を忘れてしまっていることがある。仕事でがもしやらにがんばり過ぎて、根を詰めた状態のときや、困難に直面して、息を詰めた状態のとき。集中しているといえれば聞こえはいいけど、眉間に皺、肩には力。あえていいるかのように呼吸は浅く、端から見れば苦しそうなんだろうなあとと思うし、実際、そういう人もよく見かける。

「ヨガを教えるとき、いちばん難しいのも呼吸」と言うのは、東京を中心にヨガのクラスを主宰しているパトリック・オアンシアさん。

「ヨガは体を使ってポーズをとつたり、筋肉を使ったりという肉体的な運動でもあるけど、なによりも呼吸が大切。でも、実際にはどうやって呼吸をすればいいかわからない人がほとんど。呼吸をうまく使えばボーズが簡単になるし、逆にボーズが簡単になると呼吸がうまく使え、精神的に広い視野でのことを見る」とができるのです」

パトリックさんが主宰するヨガのクラスでは、肉食はダメ、酒やタバコはもつてのほか! という、ヨガを始めるにあたって最も足かせとなる規律がありがたいことになり。事実、ヨガを始めた8年前、パトリックさんはタバコを吸っていて、やめようとは思わなかつたという。

けれども、ヨガを続けていくうち自然にやめた。あの……、私もいつかタバコをやめたいと思つているんですけど……。でも、やめなくていい。いちばん必要なのは意識。吸つたらダメかなとは思わず、タバコを吸つているという意識をもつてください、そしてエンジョイ!

でも、吸つて気持ち悪くなつたら……。そのときはもういちど考えなさいません」自分に無理をせず、体の声に耳を傾ける。そうしていると、肉体にも意識があることがわかるようになるという。

「この意識を感じることができると、生活のなかでもいろいろなことがうまくいきます。体のコンディションが悪いと意識が低くなつて、周りが見えなくなるでしょう。逆に意識がいい状態だと、高いところから遠くまで見渡せる。この道もあるし、あの道もあると、いちばんいいことがハッキリ見えてくるのです」

意識をすること、これが大切。呼吸だけで息をすることが自体は難しくない。けれど、すぐに頭が違うことを考えてしまうから呼吸が止まつてしまう。要は呼吸をしてい

ることを意識し、集中して持続させること。これがなによりも難しい。ヨガのポーズに入つていくことで、人生も変わると、人生も変わると、本世界が混乱を極める現在、本

### Keyword 3 Health

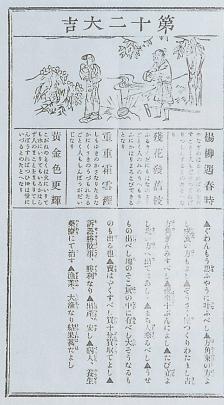
## ある日、ヨガで人生が変わっていく

ヨガジャヤ主宰  
パトリック・オアンシア



ヨガの本質は呼吸にあり。瞑想中もポーズ時も、常に深い呼吸でプラーナ(=気)を体内に取り入れていく。呼吸を意識することで、地球がエネルギーに満ちていることを体感できるのだ。ココロとカラダをコントロールし、宇宙との調和を図っていくことで見える世界とは?

文●岡田真由美



### Patrick Oancia

パトリック・オアンシア ●1968年生まれ。

カナダ人の父親、スペイン人の母親を持つ。

ヨガと出会ったきっかけは、28歳の誕生日に友人からもらつた

ヨガクラスの参加チケット。以来、ヨガを研究しながら海外を渡り歩く。

現在は、東京でヨガスタジオ「ヨガジャヤ」を主宰。

青山のレストラン「ラス・チカス」内にあるヴィジョンネットワークを中心に、

ヨガのクラスやワークショップを行つてゐる。2005年1月20日~23日は、

マドンナも師事する21世紀のヨガ行者、

ダニーハラダイスのワークショップを開催。

<http://www.yogajaya.com/>

き、最初は背中や脚が硬いから、みんなきれいな形はつくれない。でも、できるところまでやつて呼吸する。明日もできるところまでだいじょうぶ。

来月もそのくらいでO.K.だけ、呼吸引導ながら少しすずつ、少しづつやつていくうちに、気づくと体が変わつていて、ヨガをやめる人が増えてきている」という。

さて、最後にもういちど深呼吸。呼吸をすることだけに集中して、深く息を吸い、ゆつくりと吐き出す。そして練り返すうちに余計な力が抜けて頭のなかがクリアになり、困難にも立ち向かつていける

大予言した。

「8年間ヨガをやつてゐる間に、何回も見てきました。好きな食べ物や興味が変わつて、生活が変わつてくる。そして、いろんなことが見えてきて、仕事をやめたり、彼女と別れてしまつたり……。人生を変えるたくない人はヨガをやらないほうがいい(笑)」

とはいへ情報があふれ、

そして、パトリックさんは体が変わると、人生も変わると、本世界が混乱を極める現在、本