

Iyengar Yoga Center News Letter#7

# yoga marga



A Happy New Year\_2011

菊池 公明

ヨガを始めて11年いろいろとありました。ヨガで人生を変える3つのポイントがありました。

ひとつめは、ヨガとの出会いです。それは茨城のスポーツクラブでした。ヨガの先生は元気でパワフルな人でした。「ヒザ伸ばせ！手を上に！」ちょっとでも伸びていないと注意されました。私はすぐに息があがり、「もうダメ、とてもついていけない」と心も体も限界だと思いました。その時、先生が「呼吸を見て！」と言いました。自分の呼吸を見たときとたん深くなり、自分の体を冷静に見る事ができました。体はきつかったのですが、気持ちが良い、不思議な感じがしました。最後のシャバアサナ、何も無くなり幸せでした。初めてのヨガで大好きになりました。

2つめは、シールシャアサナ、サールワンガアサナです。

その当時、ストレスで蓄膿症になり頭痛と鼻詰まりに悩まされていました。その事を純子先生に話してみると先生は「シールシャアサナ10分、サールワンガアサナ10分、ハーフハラアサナ10分、ベンチセーツパン10分、毎日練習しなさい。」と教えてくれました。練習を始めてみると、最初の5分ぐらいは鼻が完全にブロックされて苦しかったのですが、5分を過ぎると少しずつ鼻が通るようになりました。毎日練習すると鼻詰まりが5分が4分になり、4分が3分になり少しずつ鼻が通っていきました。3ヶ月後には完全に治りました。暗かった心も明るくなりました。心と体の健康のためには偉大なアサナだと思い、今でも毎日練習しています。

3つめはワールドワダヌラアサナです。

最初私は、このアサナは大嫌いでした。腰と肩が痛く、呼吸も苦しい、終わるとぐったりしました。家では全然練習しませんでした。合宿に参加した時に、隣で気持ちよさそうに伸びやかにしているのを見て、私もそうなりたいと思い、自分の練習が始まりました。最初は何回練習しても肩が痛くて肘が伸ばせませんでした。何日も肘が伸びませんでした。何ヶ月も過ぎた時、思い切って吐く息で「エイッ！」と肘を伸ばしました。自分の壁を壊す瞬間でした。曇っていた心が晴れて、まったく別の世界に連れて行ってくれました。おりてみると静けさだけが残りました。疲れもなく、練習する前より元気になりました。心も陽気になりました。このアサナで何事にも立ち向かう力をもらいました。

この後もいろいろ問題があると思いますが、その度にヨガを通して乗り越えていき、ヨガの道を少しずつ進んでいきたいと思います。



Sri Patañjali

# 2010ビンダハニ純子のロシア滞在記



11月29日朝7時、家を出る。7時40分志木発成田空港行き  
リムジンバス。

快晴。まったく淀みのない快晴。

私は、未だヨガ協会の仕事を引きずっていた。自分の  
Teacher training の指導計画書を出発前に提出しなければ  
ならなかった。期限が迫っていたからだ。下準備は不十分。  
昨日までの協会認可TTの書類の承認を求め発送まで、なんとか漕ぎ着けたが、終わっ  
たら午後9時近く。

それから夕食。家の近くのイタリア料理屋で食べて、家に帰ってソファーに座ったら知ら  
ないうちに居眠りをしていた。

午後11時頃、Bidhu(私の夫)さんに、「荷造りしなさいよ」と起こされる。

そこから荷造りを午前2時30分まで。明朝は6時までには起きなければならない……。翌朝  
起き、入浴(いつも私は朝、入浴して水を浴びるのです。そしてお祈り。)をして、チャイを  
飲む時間が無かった。

リムジンバスの中でTTの下調べ、成田空港の中の饅飴屋で書類を完成させ、コピーを  
して郵送ポストに入れて終了。これで、とにかくロシアに向かう。

飛行機は、エアロフロート(ロシア航空)。出発ゲートの周りにはロシア人と思われる体の  
大きな人ばかりが目に入る。でっかくて白熊みたいだ。だからなのか、ロシア空港の座席は  
エコノミークラスでも、いくらか大きいような気がする。私の席の隣に、ロシア人の2歳の女

の子と4歳の坊やとその両親の家族。可愛い。

折り紙でカメラを作ってやったら、豪く喜んだ。でも女の子がすぐに壊してしまって、坊やは黙って母の顔を見上げていた。

その後は、座っていることが辛く、横になって少し眠る。

モスクワ空港は新しくなったドーム型の大きく高い天井が印象的だった。そのドーム型の天井はすべて材木で造られていた。さすがに森林王国のロシアの首都である。入国時は問題なくDomestic Air (国内線)でEkaterinburg (エカテリンブルグ)へ向かう。

Ekaterinburg 空港はマイナス24℃。

飛行機からリムジンバスに乗り換える時に、皆が急ぐ、駆け足で。早く室内に入ろうとする。一気に寒さを感じる。脛までの少し短いウールのズボンは不正解であった。Leg warmer を忘れたことに気がついた。まるで冷凍庫の中、それより寒く息を深く吸うと咳きが出る。私の体は寒がっていないが、下半身から寒さが押し寄せて来る。腕の肉に、寒さが突き刺さる感じがする。



Ekaterinburgアイアンガーヨガセンターの代表のEgorさんと友人のナスチャさんが出迎えてくれた。再会を喜ぶ。ナスチャは、私のコートを手に触り、「これは薄すぎる」と私に怖い顔で言った。(私はGapで購入したダウンの黒いジャケットを着ていた。日本では熱すぎるくらいであるが。。)

翌日、エレーナのママと友人がバレエ鑑賞に招いてくれた。初めてのEkaterinburgの街、マイナス20℃の世界へ出かけた。街にはたくさんの人々が元気に歩き回っている。分厚い毛皮のコートを着て毛皮の帽子をかぶり、皆ファッションブルな装いで足早に歩いてゆく。鳩や雀もたくさん居た。当たり前だが、鳩や雀はコートを着ていない。マイナス20℃の世界は、こんな世界……。皆、寒いのでさらにパワーアップして元気な様子で、ある。



アクティブである。ポジティブである。バレエの国ロシアのバレエダンスは素晴らしかった。その物語に出てきた悪魔を踊るダンサーがとても素敵であった。

3日目、女性のセラピークラスのセミナー。静脈瘤の人、子宮筋腫の人、流産を繰り返す妊婦、メンタルストレス、子宮内膜症の人…。皆それぞれの問題が難しかった。一人ずつしっかりと向き合うことで、答えが引き出される。そんな気がした。まるで、私のアセスメントのようで、ヨガの神様に試されている気がした。まだまだ、私の知識や経験は不十分で不安もあり、自信もないところをよく観ることが出来た。クラス中自分を励ます自分が居た。夢中になること、其れを観ること。

このEkaterinburug の一番寒い時期に、ここに来ることになった理由が、何かあるのだと思う。地球の一番寒い地域に、一番寒い季節に訪れる機会を得たことは、「天からの愛」としか受け止めようが無い…。

それに報いる、それに立ち向かう心と身体を準備して、私は私自身に向き合って、私の中にあるYoga の光を人々に伝えたい…。怖い気持ちもある…。でもこれはチャレンジ!



アイアンガーヨガに流れるチャレンジ精神が、ロシアの人々にFitするのかもしれない。私の出会ったロシアの人々は皆Positive(積極的・前向き)で明るい。私の中にありがちなNegative(消極的・悲観的)で暗く重いものが無い。

でも何かもっと、自分の内面に入ることは必要であると感じる。熱心である。

何かそれが自分自身の中に向かうと、さらに素晴らしくなる気がした。

でも、この旅は私にとって、やはり Gift from the God !! 有り難い。感謝! 感謝!



## 言葉より大切な心のメッセージ

小暮エレナ

2010年11月29日から12月14日の期間に、2回目となる純子先生のロシアでのセミナーがあり、私も通訳として同行しました。今回は冬のセミナーということもあり、マイナス20℃以上という厳しい寒さの中での開催となりましたが、そんな寒さの中、純子先生の熱い心が輝いて、ロシア人の生徒たちとの心と一体となり、忘れられないセミナーとなりました。

今回のセミナーは、EkaterinburgとPelimという2つの町で開催されました。毎日沢山のクラスがあり、生徒たちから出されるヨガに関してのさまざまな質問、そしてそれらの質問に対する純子先生からの回答やメッセージなど、私は山のような量の通訳をする機会がありました。すべての日程は、2週間。長いように思われましたが、気づいたらあつと言う間に終わっていました。その間、先生の心からロシアの生徒たちの心に、沢山の量の情報が流れていきました。その中で私の役割は、良く機能するアダプターのように、その情報の流れを止めずに媒介することでした。つまり、発信された情報をすぐに伝えるということです。次々と言葉が流れてくるので、それらの言葉を自分自身に留めておく余裕などはまったくなく、とにかくすぐに伝えなければなりません。次第に、正確な言葉で通訳する余裕すらなくなり、通訳というよりは意識になっておりました。最初のうちは、そのことがとても心苦しかったのですが、通訳を続けているうちに段々あることに気づくようになりました。それは、私の通訳が必ずしも必要ではないということです。ロシア人の生徒たちは、純子先生が日本語でおっしゃったインストラクションを私の通訳を待たず、すぐに、そして正確に実行しています。そして純子先生も、生徒たちがロシア語で話す質問などを、やはり私の通訳を待たずに、ダイレクトで理解していたのです！

その時私は、生徒たちも先生も、「ヨガを通して多くのことを分かりあっているから、必ずしもすべての言葉を一つ一つ通訳する必要はないんだ」ということに気づかされました。これは私にとって奇跡のような出来事でした。

2009年の5月、私が初めてロシアでのセミナーに同行させていただいた際、初めて経験するヨガの通訳にとってもナーバスになっていた私に、純子先生は、「言葉より心のメッセージを伝えてください」と言ってくださいました。その時は、それがどういうことなのかよく分かりませんでした。今回のセミナーではその言葉の意味を理解することができました。純子先生がおっしゃった通り、ヨガでは言葉ではなく、心から心へのダイレクトなメッセージの伝達が大切なのです。



**See yourself to be yourSelf.**

自分自身になるために 自分を見なさい



## ムングダール(緑豆のスーフカレー)

今回はベジタリアンの定番メニュー、インドの味噌汁とも呼ばれている緑豆のスーフカレーをご紹介しますと思います。(昨年末の”打ち上げパーティー”カレーメニューのひとつです) ムングダールには、イエロームングと呼ばれ、緑豆の皮を取り半分に分ったものを使います。

豆はお腹が張りやすかったりしますが、ムング豆は体内でのガスが発生しにくく体に優しいお豆です。

使用する油は、柔らかな美味しさならギーやピーナッツ油、カラッと美味しくならサラダ油をお勧めします。

### 材料

|          |           |
|----------|-----------|
| ・イエロームング | 1 cup     |
| ・水       | 8 cup     |
| ・トマト     | 半分        |
| ・たまねぎ    | 1/4       |
| ・しょうが    | 1 かけ      |
| ・ニンニク    | 1 かけ      |
| ・塩, 油    | 適量        |
| ・ヒング     | 少々(原料は樹液) |



### ホールスパイス

|           |         |
|-----------|---------|
| ・赤とうがらし   | 2 本     |
| ・クミン      | 小さじ 1/2 |
| ・アジョワン    | 小さじ 1/4 |
| ・黒コショウ    | 15 粒    |
| ・メティ      | 10 粒    |
| ・マスタードシード | 小さじ 1/3 |
| ・カレーリーフ   | ひとつまみ   |

### パウダースパイス

|           |         |
|-----------|---------|
| A ・ターメリック | 小さじ 1/2 |
| B ・ターメリック | 小さじ 1   |
| ・チリ       | 小さじ 1 弱 |

あわせて水で練ってペースト状にしておく

### 作り方

1. イエロームングを米を洗うように、よく洗う
2. 鍋にイエロームング、水、塩小さじ 1、パウダースパイス A を入れ火にかける  
あくが出てくるので取る(写真1)
3. しょうがのすりおろしを加え、イエロームングが開いてくるまで茹でる(20~30分)

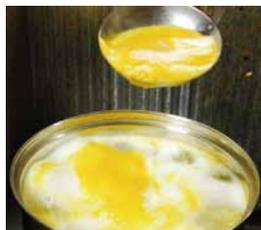


写真1



写真2



写真3

4. 別の鍋に油大さじ6位(鍋の大きさによる)入れ熱し、トマトのみじん切を入れ形が崩れてきたら、パウダースパイスBを入れて、いい香りがするまで炒める(写真2)

5. 3の中身を全て4の鍋に入れる(写真3)

6. 塩加減を調整する

7. 小さめの鍋に鍋底から1cm位まで油を入れ、強火で赤とうがらしを真っ黒になるまで焦がす

8. ヒングを入れ、残りのホールスパイスとニンニクのあらみじんを入れ、スパイスとニンニクに焦げ目がつきはじめたら**火を止める**(火を消さないで次に進むと火柱上がります)(写真4)

9. 6の鍋の蓋を開け、8を入れてすぐ蓋閉める(写真5)  
**要注意** 油が想像より飛び散ります! やけどしないように鍋の蓋を盾のように使うと良いです

10. できあがり!



写真4



写真5

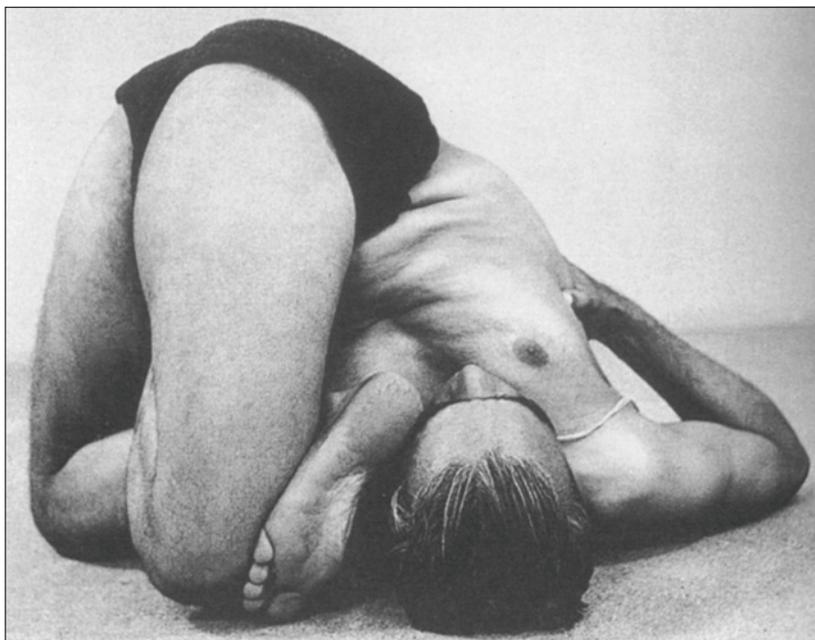


スパイスや豆など注文したい方は  
こちらへお問い合わせ下さい。

アンビカトレーディング  
<http://www.ambikajapan.com/>

(文・若松 佐織)

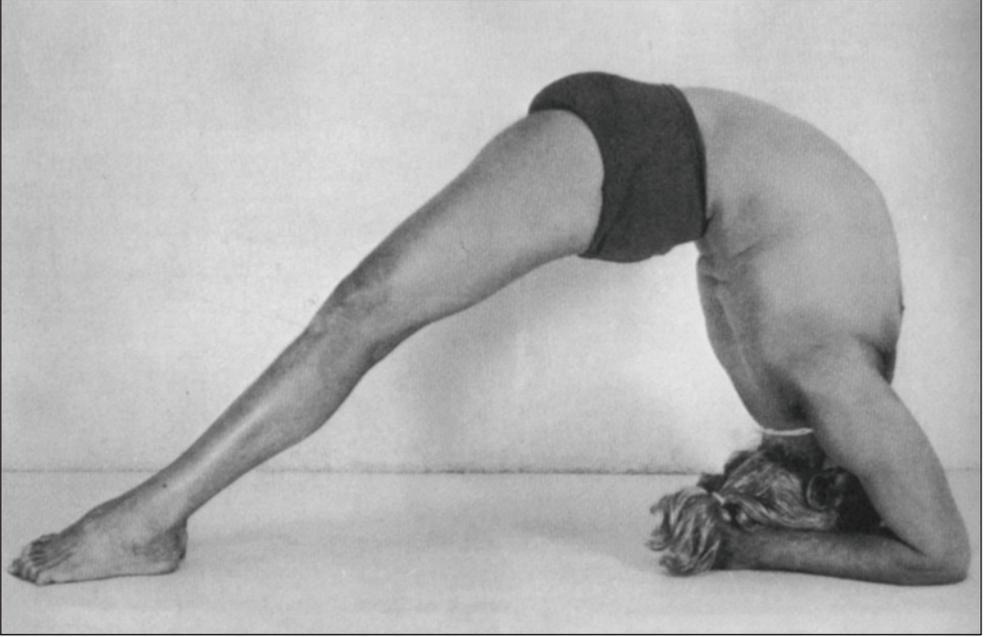
*Message  
from  
Guruji*



Body is my first prop.

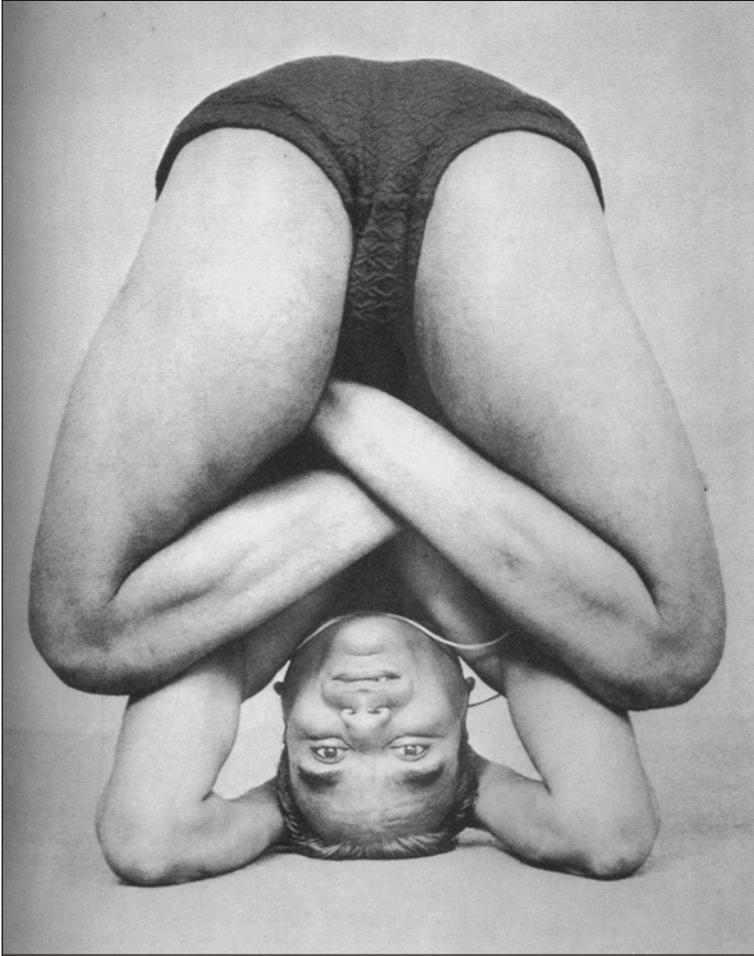


体が私の最初の道具である



You must not seek; you must search.  
You must not see; you must look.  
You must not hear; you must listen.  
You must not touch; you must palpate.  
You must not do asana; you must feel.

捜すのではなく、探さない。  
見るのではなく、観ない。  
聞くのではなく、聴かない。  
ふれるのではなく、触らない。  
アサナをするのではなく、アサナを感じない。



When one realizes that he is ignorant, discipline begins.



あなたが、自分は無知（無明）であると知ったとき、あなたの修行は始まる。



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