編集部が聞く

あの人のキーワード

各界で活躍する人にそれぞれにとってのキーワード、旬の話題を語ってもらいます!

ヨガ教育者、ライフコーチ
きょうこジャスパーさん

きょうこジャスパーさん■全米ヨガアライアンス指導者認定資格(ERYT500)所持。俳優、ダンサー活動を経て1985年来米。パフォーマーとして数々の舞台に出演。ヨガ指導者養成のほか、2011年にUrban Xperienceを開設、ヨガ、語学留学支援にも当たる。

Urban Xperience
TEL: 917-566-1397／www.urbanxperience.com

キーワード 知足(ちそく)

――ヨガを始めたきっかけは?

ダンスやミュージカルといったパフォーマーとしての仕事は安定していましたが、同じような役柄ばかりだったり、CMに出ても、自分では疑問に思う商品だったりということが多くて、「これでいいのかな」と考えていたころ、米同時多発テロが起きました。

それで、それまでの人生を振り返り、これからどうしていこうか、自分のためだけでなくて、人のためにできることはないかと悶々としていました。ヨガはスポーツジムでやっていた程度でしたが、ちょうど近所にヨガスタジオができて、通ううちに、体を動かすことで、どんどん心が平穏になるのを実感しました。そしてヨガをもっと知りたい一心で指導者養成コースを受けました。さらに深い哲学の部分を知ったことで、ヨガを伝えることが人のためになるのではと思い、その後は、どんどん導かれてここまで来たという感じです。

――「知足」とは?

ヨガの哲学の倫理の教えの一つです。「知足」、つまり、「足りていることを知る」ことですね。簡単に言うと、物質や快楽があふれる都会では、これを買わなきゃ、あれを買わなきゃと駆り立てられますよね。そして、それが手に入れられない自分は十分じゃないと考えます。でも物をいくら手に入れても満たされず、幸せにはなれません。そういう自分じゃなくて、「今の自分は最高だ」って思えるのが「知足」です。

――なかなか難しいことですよね?

ヨガは呼吸と動きをリンクさせます。深い呼吸をしながら、何かをやっていて無心になれる状態を、仏教だと空、三昧(さんまい)といいます。その状態では何も求めるものがなくなります。その瞬間を少しでも長く続けることが、心の平安につながっていきます。頭が常にいろいろな情報を分析している状態が続けば、脳は混乱してしまいます。ヨガは呼吸と動きでその混乱をいったん止めるのにとても有効です。

――「知足」につながりますね。

指導者養成のために日米を行き来していますが、日本の人のほうが、型にはまったり、人と比較して自分が足りていないと思う傾向が強いと感じます。本来、ヨガは間口が広いものですから、自分の体に合った、楽に生きていけるヨガがあってもいいと提唱しています。また、理論を知ると、実践することは違いますし、人間ですから、つまずくこともたくさんあります。時間がかかっても「今の自分は最高だ」と思えるように、ヨガを通して、道案内をすることがわたしの役割だと思っています。

編集後記

言葉がすっと心に入ってきました。お話をうかがい自分を見詰めることの大切さを知りました。(田中)