



秋田美奈子さん（あきた みなこ）

ヨガインストラクター。2007年プラナパワーインストラクター養成コース修了後、2008年5月、岡山県倉敷にて、ヨガスタジオ「SHANTI」をオープン。

【養成コースに参加したきっかけ】

私はいくつかの養成コースやワークショップを経て、インストラクターとして活動していた中、プラナパワーのインストラクター養成コースに参加しました。レッスンに行き詰まりを感じ、「もっと勉強しなくては」との思いからです。

最初は指導経験のない人達と勉強するのだから復習になれば…くらいの軽い気持ちでしたが、実際参加してみると、解剖学、指導法、ヨガの歴史やアーユルヴェーダ、宗教学など中身は濃く、愛情たっぷりの先生の指導、かけがえのない仲間、新しい自分との出会いなど得たもの、経験したことは言葉では言い尽くせないほど、たくさんありました。

【そして心境にも変化が】

今まで以上にヨガが好きになり、もっと知りたい、いろんな人に伝えたいという思い。自身の生活を振り返り、日々の行動、食生活、人、環境との関わり方などもっとヨガ的に生きたいという気持ち。

その後のインストラクターとしての自分のあり方を大きく変える経験でした。

「いつかスタジオを立ち上げてたくさんの人にヨガを伝えたい。」

それまでどこかぼんやりだった、本当に自分が向っていきたい方向が、しっかり見えてきたのもこの養成コースのおかげです。

【スタジオオープンへの思い】

岡山にはヨガスタジオはまだ少なく、ヨガをする場所はフィットネスクラブや公民館が中心です。

私も何年かフィットネスクラブで活動していたのですが、どうしても、一人でも多く集客し全体の売上に貢献することが求められます。クラスの人数は自分の目が行き届く範囲を超え、来てくださった方の顔も名前も知らないことも多く、何か自分の伝えたいヨガではないような気がしました。

小さくても、自分のスタジオで、個々に合った言葉かけやアジャストをしながら、ヨガを伝えることが出来たら。思いは日に日に強くなり、スタジオ「SHANTI」をオープンしました。

レッスンだけでなく、スタジオの管理・運営もしなければならないので、予想していた以上に大変で、並み大抵の情熱ではやっていけないと痛感しました。でも、それ以上にやってよかったと思うことの方がはるかに多くあります。スタジオに通ってくれるみんながいて自分がいる。それだけで感謝の気持ちでいっぱいになり、幸せになれます。

【これからの目標】

スタジオが5年後10年後、またその先も続けていけるよう、日々自分も成長、努力し情熱を失わずにいたい。始めた当初は自分のスタジオだと思っていましたが、今は通ってくれるみんなのスタジオだと思っています。みんなにもそう思ってもらえるようなスタジオにしていきたいです。

★スタジオ

〒710-0834

岡山県倉敷市笹沖638-1 蔵ビル205号

ヨガスタジオ「SHANTI」

TEL 086(476)6252

shanti-yoga@hi.enjoy.ne.jp

