



## 原北 直美さん（はらきた なおみ）

2008年9月より、インストラクター養成コース(通学)を受講中。ママ業との両立にはじめは苦勞しながらも、「養成コースに通いはじめたことで人生が楽しくなった」と語る、1歳になる一児のお母さん。

### 【通学コースの感想】

とにかく1週間がとても早く感じました。新しく学んだことを自分の中でまとめて練習すると、すぐに次のクラスの日が来てしまいます。1週間に1回、4時間のクラスなのですが、一週間で、ヨガのことを考えている日々が続きました。こんなにもひとつのことと真剣に向き合った時期は今までの人生でも多くはなかったように思います。

### 【大変だったのはママ業との両立】

子どもよりも早く起きて練習をしようとする子どもと一緒に起きてしまうし、子どもが寝てから練習しようすると夜泣きで中断される。そんなことがよくあって、ヨガを集中して練習する時間がなかなかとれませんでした。

初めはそういう状況に苛々したりしていたのですが、今は自分のできることをできる範囲で一生懸命やればいいんだと思えるようになりました。これも、クラスで学んだことのひとつです。

### 【クラスを通して生き方を学びました】

クラスでは、ヨガのポーズだけを勉強するものと思っていましたが、宗教とヨガの関り、ストレスと病気など、いろいろなことを学び、とても充実した内容でした。

そして、その中でも一番大きかったことは、保科先生が、クラス中にお話くださった生き方や考え方でした。今まで自分の中でもややもやしていたものがずっと晴れて、安心できて、講義中に涙が出そうになることが何度もありました。

ヨガを通じて生き方を学んだことで、物事に対する考え方が優しく、あたたかくなったように感じています。それによって、自分自身が心地よい状態でいられることも多くなりました。

例えば、疲れているのに家事が山積みで、子どももぐずっているときや、すでにいっぱいいっぱいなのに他にもやらなければならないことができたときなど。以前なら、苛々してとにかく焦るばかりだったのですが、今は「すごく大変だけど、なんかちょっと大丈夫」、そんな少しの余裕が持てるようになりました。

### 【これからの目標】

出会った人に、生きていく上で助けとなる何かを与えることができる人になりたい、そしてその場所がヨガであつたらいいなと思っています。

ヨガについては、ベビーやキッズ、マタニティーに関する勉強をしていきたいと思っています。私自身、妊婦や出産子育てを経験して、そのいつの時期でもヨガに助けられてきたので、これから同じような経験をする人たちに、その時期を心地よく過ごして欲しいと思うからです。

そして、たくさんの方が私のようにこの養成コースで学んで、それによって豊かな人生を送ることが出来るといいなと願っています。私はこの養成コースに通うようになって、以前よりも、人生が楽しくなりましたから。