



松下 真純さん (まつした ますみ)

2005年プラナパワーインストラクター養成コース(合宿)卒業後、プラナパワー インストラクターに。音楽を聴きながら流れるように動く Vinyasa Music は、プラナパワーの人気クラスのひとつ。

【養成コースを通して得たもの】

“人”として感銘を受けずにはいられない、素晴らしい先生方との出会い。これが私が養成コースを通して得ることができた、今でも、そしてこれからも、ずっとかけがえのない大切な宝物です。

養成コースでは、解剖学や宗教学はじめとする座学、実際にひとつひとつのアーサナを丁寧にアジャストしていく術など、インストラクターとして必要な知識や経験をたくさん得ました。そして、それらを教えてくださった先生方は、ヨガを通して、そして、その佇まいや言葉の節々に、自分の本当に望んでいる場所へ向かって生きていく、という選択肢を選びとる勇気や希望の光を、私の内に目覚めさせてくれました。

養成コースを卒業してから、実際に、私の生活は真に、自分が望むシンプルなものへと日々向かっています。4年前養成コースを受講する前と、自分自身も、生活も、大きく変わりました。これは養成コースで、単にヨガの知識や技術を学んだのではなく、勇気や希望、その中にある自分を探し出したからだと思っています。

【私の目指すインストラクター】

自分自身が何を感じているか。どうヨガに向き合っているか。今、私が、どう生きているか。クラスには、その時の私自身や生き方が、否応なしに出てきます。

皆さんに、いい時間、いいクラスを提供したい。いつも心からそう思えるのは、私自身のヨガの練習が、以前より充実したものとなってきているからなのかもしれません。それくらい、クラスには私自身が常に反映されるものであることを痛感しています。

ひとりの女性として、インストラクターとして、また人間として、成長していきながら、インストラクターとしての深みを増し、これまで出会った素晴らしい先生方の様に、クラス全体を希望の光で大きく包み込める様になりたい。これが私の目標です。