

「人生を肯定することの意味を ヨガが教えてくれました」

— ヨガティーチャー 武藤 愛



まるで暗闇に閉じ込められているかのようだった。出口のない日々のなかで、ついに、自ら命を断とうとする。昏倒し、そのまま病院に運ば

た自信を失って、という悪循環」
「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」

「眠れないし、食べられない。心はいつもなにかに追い立てられていて、休まる瞬間がありませんでした。あのころ、自分にはどこにも居場所がない気がしていました」
勤めていた会社での仕事にはやりがいを感じていましたし、自分に向いているとも思っていた。でも体が言うことをきかなくなりました。やむなく退社を決心した。通院を始め、投薬治療を続けたが、簡単にはよくならなかった。

眠れない、食べられない。心が追い立てられていた

「今思えば、もっと自分を休ませてあげれば良かったと思います。でも、しつかりしなくちゃと焦っていたんです。少し良くなったらずいぐに社会復帰しようとして、契約社員になつてみたりアルバイトをしてみたり……。頑張ってみても、体が動かなくなる日が来てしまう。そしてまた自信を失って、という悪循環」
まるで暗闇に閉じ込められているかのようだった。出口のない日々のなかで、ついに、自ら命を断とうとする。昏倒し、そのまま病院に運ば

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」
一年間、必死でリハビリを重ねた。麻痺状態だった脚は奇跡的に回復。命の尊さを身にしみて感じた。ヨガに出会ったのも、ちょうどそのころだった。「リラヨガで本格的にヨガを始め、数カ月たったころ。瞑想をしていたら、輝く黄金の泉のイメージがふつと現れたんです。ちょうど胸のあたり、きつとここに心があるのだろうと思える場所に、こんこんと黄金の水があふれ出していました。そのイメージをつかんだとき、私は本当の意味で変化できたのだと思います。目の前の世界はすべて、自分次第なんだと気づけたんです」
輝く泉を感じて、涙があふれた。うつ病を発症した頃に流れた苦しみの涙とは違う。今度は嬉し涙だった。その後しばらくして、長年服用して

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」
一年間、必死でリハビリを重ねた。麻痺状態だった脚は奇跡的に回復。命の尊さを身にしみて感じた。ヨガに出会ったのも、ちょうどそのころだった。「リラヨガで本格的にヨガを始め、数カ月たったころ。瞑想をしていたら、輝く黄金の泉のイメージがふつと現れたんです。ちょうど胸のあたり、きつとここに心があるのだろうと思える場所に、こんこんと黄金の水があふれ出していました。そのイメージをつかんだとき、私は本当の意味で変化できたのだと思います。目の前の世界はすべて、自分次第なんだと気づけたんです」
輝く泉を感じて、涙があふれた。うつ病を発症した頃に流れた苦しみの涙とは違う。今度は嬉し涙だった。その後しばらくして、長年服用して

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」
一年間、必死でリハビリを重ねた。麻痺状態だった脚は奇跡的に回復。命の尊さを身にしみて感じた。ヨガに出会ったのも、ちょうどそのころだった。「リラヨガで本格的にヨガを始め、数カ月たったころ。瞑想をしていたら、輝く黄金の泉のイメージがふつと現れたんです。ちょうど胸のあたり、きつとここに心があるのだろうと思える場所に、こんこんと黄金の水があふれ出していました。そのイメージをつかんだとき、私は本当の意味で変化できたのだと思います。目の前の世界はすべて、自分次第なんだと気づけたんです」
輝く泉を感じて、涙があふれた。うつ病を発症した頃に流れた苦しみの涙とは違う。今度は嬉し涙だった。その後しばらくして、長年服用して

武藤さんの心に効く1日の過ごし方

- 7:00 起床/ヨガ/瞑想**
朝のヨガは欠かせない。太陽の光を浴びてエネルギーをチャージしつつ、心身のコンディションをチェック。
- 8:30 朝食**
朝食はフルーツと野菜をたっぷり。パンかシリアルも軽く摂る。
- 9:15 シャワー**
- 11:00 出勤**
- 12:00 ランチ**
手作りの玄米おにぎりを持参。副菜には野菜を必ず1品以上。
- 17:30 夕食**
夕方以降のレッスンに備えて、軽めの夕食。おそばが多い。
- 19:30 レッスン開始**
楽しくリラックスして取り組めるよう、明るいクラス作りを心掛けている。ケガをしないための指導は念入り。
- 21:30 退勤**
実家に寄って団楽のひとつ。近所に住む家族のもとを、1日1度は訪れる。家族で語らう時間は、心にエネルギーを与えてくれる。
- 23:00 帰宅**
読書したり恋人に電話したりして過ごす。自分のための大切な時間を就寝前にとる。
- 24:00 就寝/瞑想**



リラヨガ・ティーチャートレーニング200を受講した日。このスタグオに出会って心から良かったと思う。

2010年(28歳)

2006年(24歳)

2005年(23歳)

2004年(22歳)

2003年(21歳)

2002年(20歳)

「リラヨガ・ティーチャートレーニング200を受講した日。このスタグオに出会って心から良かったと思う。」

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」

「7日間、仮死状態だったそうです。目が覚めたら人口呼吸器につながれていて、話すことも食べることもできない。そして、片脚が麻痺してしまいました。一生障害が残るかもしれない、と言われました」



ヨガティーチャー 武藤 愛さんの場合

photos by Yuichi Kobayashi text by Chihiro Hamano
special thanks to LiLA YOGA INSTITUTE, Shinsuke Nyuui

武藤さんの心の軌跡

20歳で発症後、長い時間をかけてうつ病を克服。さまざまな困難を乗り越えた末にヨガと出会い、劇的に変化した心の軌跡をたどる。



会社を辞め、飲食店でアルバイトをしていたころ。頑張りすぎてしまう自分に気づいていなかった。

むとう あい Ai Muto

1982年、神奈川県生まれ。リラヨガ・インスティテュート勤務。心身のバランスを崩し、生き方を模索する中、ヨガと出会う。ヨガのプラクティスを続けながら体の筋肉と心の筋肉の両方を鍛えることで困難を乗り越えた。自身の経験から、心の中に「ひだまり」を感じてもらえるようなクラス作りを心掛けている。