

「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」

眠れない、食べられない。
心が追い立てられていた

出勤途中、道を歩いていたらなぜか涙が流れてきた。涙の意味はわからなかったが、心が壊れ始めていることはわかった。20歳の頃、働きすぎがきっかけでうつ病を発症。その日から長い闘いが始まった。原因のひとつは父から受けた暴力だった。

「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ると、やむなく退社を決定した。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。

「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」

「苦しかったけれど、そのおかげでヨガ哲学にある、サントーシャの意味が心から理解できる。サントーシャは、漢字では「知足」と書きます。今の自分自身を受け止め、過剰に求めず、満足し、感謝すること。ヨガに教わった大切な考えです」

危機を乗り越えた末に

ヨガで自分と向きあう

「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」

「ヨガをするのとバランスの良い筋力がつき、自立神経も調います。自然と活力が湧いてくるのです。うつ病のときは、体が活動的になりませんが、ヨガはゆっくりとした動きも多いので取り入れやすい。ヨガをした日は深い眠りにつけます。うつ病に苦しんでいる人にとっては、眠れるという事実だけでも嬉しいものです」

「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

いた薬も必要なくなった。『苦しかったけれど、そのおかげでヨガ哲学にある、サントーシャの意味が心から理解できる。サントーシャは、漢字では「知足」と書きます。今の自分自身を受け止め、過剰に求めず、満足し、感謝すること。ヨガに教わった大切な考えです」

「輝く心の泉は、いまでも消えていない。毎日、瞑想をして泉を探す。ヨガティーチャーとして、自分の体験と気づきを少しでも多くの人々に伝えられたら、と考えている。」

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。

2010年(28歳)	2006年(24歳)	2005年(23歳)	2004年(22歳)	2003年(21歳)	2002年(20歳)
<p>リラヨガティーチャー トレーニング200を受講</p> <p>当時スタッフとしてかかっていた自助グループ施設の仕の一環で、リラヨガ・インスティテュートのティーチャートレーニングを受講。その過程でヨガの心身への効果に目覚め、うつ病も劇的に回復。ア・サナのみではなく哲学や食事観等の理解を深める大切さを学び、以後、ヨガインストラクターとして活躍中。</p>	<p>ヨガを通して、 心身の変化を経験する</p> <p>ヨガに没頭する日々のなかで、心身の大きな変化を実感する。ヨガによって深く眠れるようになったうえ、自然な食欲もわくようになり、がりがりに痩せていた体は程よく筋肉がついて健康的に変化した。そのおかげで少しずつ活動的に。人任せでは心の問題は解決しない、と気づくとともに、自信も少しずつ湧いてきた。</p>	<p>ヨガと出会う</p> <p>友人にすすめられ、ヨガと出会う。その良さがすぐにわかったわけではなかったが、徐々にヨガにはまってしまう。</p>	<p>昏倒して、生死をさまよう</p> <p>依然、投薬治療を続けていたが、うつ病の根本解決はなされていなかった。自ら命を断とうとし、昏倒して脚を負傷。病院で1週間生死の境をさまよう。1年間リハビリ中心の生活をし、奇跡的に脚の麻痺を回復。</p>	<p>治療を続けるが、完治に至らず</p> <p>通院と投薬治療によって快方に向かいはするものの、小康状態が続くと途端に気持ちに焦りが出て、頑張りすぎてしまい、逆に症状を悪化させてしまうという悪循環の繰り返し。アルバイトをしたり、派遣社員として勤めたりするなどいろいろなことに挑戦しては、挫折した。</p>	<p>会社員時代にうつ病を発症</p> <p>フード業界に就職し、忙しい日々を送る。もともと接客業が好きで、仕事には熱心に取り組んでいた。だが過労から心身のバランスを崩し、うつ病を発症。好きな仕事だったが、やむなく退職することになった。通院を開始。投薬治療を続ける。</p>

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。

**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