

生きる喜び。

—心と生活を整える—

『男ヨガ』『5分間ヨガ体操』などの取り組みや指導者の育成を通じ、その魅力や精神性を広めるヨガインストラクター、佐藤ゴウ先生。「ヨガと出会ったことは間違いなく僕の人生のターニングポイント」と熱っぽく話すゴウ先生を引きつけ、駆り立てるその魅力とは。

Anna Murakami=文
Nobuyuki Sasaki=写真



大好きだったダンスが
色褪せるほどの強烈な体験

—インストラクターの育成にも
力を注いでいらっしゃる先生が
ヨガを通じて伝えたいことは何
でしょうか？

「ヨガはいいものだから、みんなもやってみて！」に尽きます。インストラクターを目指す方には、ヨガをずっと大好きでいてほしいし、続けてほしいし、どんどん広めてもらいたい。

ヨガは魔法です。僕は人生が変わりました。以前ダンサーをしながらアパレルの販売員をしていた時は、楽しくてやりがいを感じる瞬間もあれば、辛くてたまらない時もありました。「好きなことをしているはずなのにどうして苦しいのだろう」と葛藤していた僕に答えをくれたのがヨガでした。

—ヨガがどのように答えをくれたのでしょうか？

体験チケットをもらってスタジオを訪れたのが最初の出会

でした。完全なアウェイの中、見よう見まねで参加すると、終わ

った後の心の状態がそれまでにないほど、平和“だったのです。インストラクターにそう伝えると「それはよかったですね。これがヨガなのですよ」と言われ「ヨガってすごい！」と。

帰り道でも、いつもの街がなんだかとっても新鮮に感じられました。「みんな、一生懸命生きているんだな。そんな人たちが集まっているのが街なんだ」って。心が開いて頭が完全に冴え切った、とても前向きで幸せな感覚でした。その時に初めて自分がダンスに何を求めているのかにも気づいたのです。僕は人から「カッコイイ」と言われたかったのです。自分でそう思いたいのに思えないから、誰かからそう言われたくて、そのための表現手段としてダンスをしていた。人に認められることを幸せの基準にしていたから、大好きなことをしていても苦しかったのです。

—他にはどのような変化がありましたか？

ヨガスタジオに通ったり、家で本を見ながらポーズをしたりと毎日のように取り組んでいたら、どんどん頭と心が冴えてきました。いつもダンスの本番前は「失敗したらどうしよう」と緊張感でいっぱいだったのに、ヨガを始めてからは音楽と自分しかいないような感覚で集中できるような。結果、最高のパフォーマンスを発揮できるようになりました。販売の仕事でも、お世辞を言わなくなったことで逆に売り上げが伸びました。

そのうち執着がなくなったのか、大好きだったはずなのに「もう、ダンスはいいかな」と思うようになりました。ダンスに求めていた自己肯定感や喜びを、ヨガによって既に得られている自分に気づいたからです。「僕、ヨガがあればもうカンペキだ」とますますのめり込むようになりました。

SPECIAL INTERVIEW

佐藤ゴウ

Go Sato

IHTA理事 IHTA認定ヨガインストラクター講師
認定校YMCメディカルトレーナズスクールヨガ講師



”今ここの入り口になりたい

— IHTAの理事になるまではどのような道をたどってきたのでしょうか？

ダンスと販売員をやめた後、ヨガを本格的に学ぶためにYMCメディカルトレーナーズスクールに入学しました。修了した時、ちょうどYMCがインストラクターを募集していたので応募したのです。ドレッドヘアとヒゲ顔で面接に行き「ヨガで世界を救いたいんです！」と豪語したら面白がられて採用されました。

横浜ヨガフェスタに講師として初めて出演したのはインストラクターとして2年ほど経験を積んだ頃。それをきっかけに雑誌『ヨガジャーナル』で紹介され、さらに『an・an（アン・アン）』にも取り上げていただいたのです。そのような実績が評価され、IHTAの協会から声がかかり理事に就任しました。

— 『男ヨガ』『5分間ヨガ体操』などのユニークな取り組みの狙いを教えてください。

より多くの人にヨガの良さを体感してもらうという意図があります。ヨガは女性のものとのイメージが強いので、あえて”男性しか参加できない”『男ヨガ』を開催しています。もと



”ありたい自分“でいられるかは自分次第。
生き方、考え方を見直し、
生活を整えていくことが
本当の意味で自分に優しくすること。

れてきたものですし、男性はつ

のことに集中するのが得意です。『5分間ヨガ体操』はウェアもマットも使わずに体験できるのが特徴。老若男女問わず、とにかく気軽にヨガを体感してもらうために考案しました。企業の入社式や省庁主催のイベント、

経営者の集まりなどで体験してもらうほか、指導者養成講座も行っています。

— 最近は瞑想（マインドフルネス）の指導にも注力されているそうですね。

はい、瞑想（マインドフルネス）の効果はヨガと同じく、精

神面の安定や心の平和です。つまり”今、ここ”に集中するということ。ヨガに方法を限定しまうと、体がかたい人や怪我をしている人、膝や足が痛い人は苦痛ばかりで心が整うところまでたどり着きづらい。瞑想（マインドフルネス）といった方法

佐藤ゴウ（さとう・ごう）
IHTA 理事。IHTA 認定ヨガインストラクター講師。認定校 YMC メディカルトレーナーズスクールヨガ講師。ストリートダンサーとして国内外のアーティストの振付・バックダンサーを経験した後、ヨガに出会う。生き方をシンプルにするヨガの魅力に衝撃を受け、インストラクターの道へ。現在はアシュタンガヨガ、リラクソスヨガ、メディテーション、ヨガ哲学、呼吸法等の講師を担当し、心身の繊細な感覚を見つめる“感じるヨガレッスン”を展開。日本各地で行われるヨガイベントでも講師を担当するほか、ヨガ専門誌や女性誌をはじめとするメディアへの掲載実績も多数。ヨガ指導者養成カリキュラムや企業研修プログラムの監修、コラムサイトでの執筆など活躍の場を広げている。

ました。

子どもや若い人への影響力という意味では、メディアなどの発信側にアプローチすることも必要かなと思っています。子どもならアニメ、大人ならドラマでしょうか。講座番組ではなく、「ちょっと呼吸が浅くなつてストレッチもたまつてるんじゃない？」みたいな会話や描写が取り入れられた番組ができればいいなと想像しています。

— 最後に、先生にとつての”健康”と、会員の方へのメッセージをお聞かせください。

心が元気であればそれでいいと思います。多くの人はみな、赤ちゃんの時は健康そのものなのに、年を重ねるといつのまにか不健康になっていきます。ストレッチがたまつて体を動かすことが億劫になり、精神面の穴埋めのために暴飲暴食など不健康

な生活をしてしまつのです。

”健康”というのは、もともと自分、何もないフラットな状態に戻るだけのこと。集中している時って嫌なことを忘れるでしょう？ 嫌なことに向き合う必要はあっても、無理に考え過ぎて悩みや苦しみにしてしまう必要はないのです。

現実的な”今ここ”を見て自分を解放することで「何もなくても幸せ」という感覚を掴めるようになります。それが心の平和であり、そこに至るための方法がヨガや瞑想です。心が穏やかであれば生活が変わります。”ありたい自分”でいられるかどうかは自分次第。生き方、考え方を見直し、生活を整えていくことが、本当の意味で自分に優しくすることだと思います。自分を大切にして、楽しい人生を送りましょう。

佐藤ゴウ先生 講座のご案内

『前屈を深める ～体の地図を知るWS～』

●場 所：YMC梅田校
●日 程：11月10日（金）13:00～15:00
●受講料：IHTA会員 4,000円

資格発行

『だれでもできる 簡単5分間ヨガ体操 指導者養成講座 ～5min Yoga Exercise Teachers Training～』

●場 所：YMC梅田校
●日 程：11月10日（金）15:30～17:30
●受講料：IHTA会員 8,000円

女性参加OK！

『男のためのヨガ× アーユルヴェーダ』

●場 所：YMC新宿校
●日 程：12月2日（土）14:30～17:30
●受講料：IHTA会員 8,000円

年末恒例行事

『太陽礼拝108回& メディテーション』

●場 所：YMC横浜校
●日 程：12月7日（木）14:30～16:30
●受講料：IHTA会員 3,000円

主催：（社）国際ホリスティックセラピー協会（IHTA）

HPよりお申込み受付中！
<http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>