

「教える」のではなく
「伝える」

— IYC（インターナショナルヨガセンター）やアシュタンガヨガジャパン

A（社団法人 国際ホリスティックセラピー協会）の理事も務めるなど、精力的にヨガの普及に励んでいらっしゃいますが、

どのような思いで取り組まれているのでしょうか？

日本でも多くの人がヨガに自由に触れられるように、という思いで取り組んでいます。

本来のインドのヨガには厳格な目的に合わせたレベルやプログラムが必要です。日本ではたとえば、子どもからお年寄りまで気軽に取り組めるプログラムや、もう一段階レベルが上がって、体を鍛える人のためのプログラムもありますね。ゆがみ矯正やダイエットを目的としたものも勿論あっていいんです。本人が自分のライフスタイルにヨガを「どう取り入

れるか」ということが重要なのです。

— IHTAの理事になられた経緯とその活動について教えてください。

ヨガの普及と発展のために、現役インストラクターを目指している人のスキルアップのお手伝いをしてほしいという話をIHTA立ち上げの際に頂きました。私にてり事になり、「一か月に一回、インストラクターを集めてのワークショップを開催しています。生徒さんは日々成長していくですから、インストラクター自身もスキルアップが必須です。

— ハラクマさんの開催しているワークショップはどのような内容なのでしょうか？

「ヨガはこう！ 正しいのはこう」と決めつけるのではなく、受け手が何を求めているのかを理解し、その人に合ったヨガに導いていくことではないでしょうか。まずは、受ける側が主体になれるよう、伝える側が謙虚になることが大事です。その方が生徒さんにより安心感を与えてられるのではないかと思いま

す。私は、本来ヨガとはそういうものだと思うのです。

— 「ヨガ＝ボーズ」みたいな概念がまだあります。本来ボーズとは過程・プロセスであって、目的ではありません。先生と生徒さんがいて、その係わり合いの手段としてヨガがあるのです。私は本来ヨガとはそういうものだと思うのです。

Enjoy "difference", Enjoy "Your Yoga!" ヨガで生活を楽しむ

|巻頭INTERVIEW|

IYC(インターナショナルヨガセンター)、アシュタンガヨガジャパン 主宰
IHTA(社団法人 国際ホリスティックセラピー協会) 理事

ケン・ハラクマ Ken Harakuma



Text by 村上吉菜 Photograph by 佐々木信行

老若男女問わず、誰でも気軽に始められるヨガ。

多くの人の生き方にまで影響を与えるその魅力とはいっていいのだろう。

日本のヨガの第一人者であり、IHTAの理事も務めるケン・ハラクマ氏に話を伺った。

約一時間に及んだインタビューの中で、印象に残った言葉がある。

「かもね」「そういうこともあるかもしれない」。

決して断片的でないハラクマ氏の言葉は、

常に多くの可能性が存在することをおわせる。その真意とは…。

「違がある」ということを受け入れる

— ヨガに対する理念を守りたいという想いと、利益追求の必要性との板挟みに悩む人もいると思います。ハラクマさんはどのようにお考えですか？

生徒さんやインストラクター本人、そしてニーズもどんどん

変わっていますから、ヨガをビジネスとして行う場合もあまり理念を固めすぎない方がいいかもしれませんね。守るべきところは守りつつ、人との係わり合いや楽しむことを目的として、あくまで柔軟に。

「ヨガはこうあるべきだ」と決めつけることで、その器からは出られなくなってしまいます。人によって状況は様々

ですから、人の数だけヨガのスタイルがあるのです。伝えられる側が「同じものを誰にでも」という考え方では、いつか行き詰まるのではないでしょか。受け手に合わせて伝える側が柔軟になり、その人のライフスタイルを豊かにするための方法としてヨガというツールを伝えていくといふ思

— ハラクマさんにもそのような葛藤はあったのでしょうか？

私が主宰するIYCは元々、ビジネスだけを目的として始めたわけではありません。私も以前はビジネスをしていましたが、ビジネスの世界での騙し合いや奪い合い、競争というものが嫌になり、この先自分がどういう生き方をしていくかを考えていた時にヨガと出会い

ました。徐々に自分の人生でヨガが主体になってきた中で、ビジネスマインド的な目標も多少は残した結果、スタジオ経営やワークショップの開催など、理念とビジネスの両立という現在の形になりました。もし、若い頃からヨガだけをやつたら、また違った形になっていたと思います。



—現在のヨガ業界で課題に感じている点はありますか？

生徒さんとインストラクターの両サイドいずれにしても、

ヨガにかかる人口が増えてきました。ヨガにはその人に合つたスタイルやレベルがあると

言いましたが、幅が広がったことによって、ヨガを始めようとする人や学ぼうとする人が迷い

やすい状態になっていると言えます。メニューがありすぎて、自分に何が合っているのか混乱

しやすいし、「A先生とB先生の言っていることが違うけど、本当はどうちが正しいの？」と

いうことも生じやすい。

でも、実は「どっちでもいい」

し、「全部いい」んです。Aと

Bには違いがあるということだけを受け入れればいいんです。

今まではヨガというと、元

気になるためや汗をかくため

というアクティブな意味合い

のニーズが中心でしたが、今

後ニーズとして増えていくのが、

「快眠」「眠ること」に重点を

置いたヨガです。眠るという

ことは起きている時の状態を

より良くするための行為でも

あります。が、今、「寝られない

」という人が増えていますね。「何

もしない」ということをヨガ

の価値観の一つとして捉え、

一つのポーズをじっくり時間

をかけて行う、「眠るためのヨガ」のプログラムをこれからも始めていきますよ。私も始めていきます。

—全ては変化していく

—ハラクマさんにとってヨガの魅力や喜びとはどのようなことなのでしょうか？

ヨガの練習によって意識の敏

感さが増すのですが、たとえば同じボーズをしても、受ける感

覚は毎日異なります。また、ボ

ーズをとることによって体中の

一つ一つの細胞を内側から感じ、

体が動いていること自体がすご

いことであるという気持ちが湧

き上がります。

—現在のヨガ觀がどう形成されたのか教えてください。

元来、争いことが好きな性格ではありませんでしたが、人はついていくのが嫌いで、人と協調していくというより、自分でやつていればいいやというスタイルでした。

ヨガも最初の頃はボーズを意

識してひたすら自分一人で、

いうところがありました。しばらくして「融合していく」という考え方を取り入れたんです。

ヨガを伝えるうえで、相手とぶつかり合うことを減らし、うまくやつまじり合い、融合していく。

「人と違う」ということを受け入れ、「違う人」とうまくやつまじり合い、融合していく。

「人と違う」ということを受け入れ、「違う人」とうまくやつまじり合い、融合していく。

ごく楽しくなり、自分のスタイルの広がりも感じるようになります。今は自分だけでなく、生徒さんとの一体感に喜びを感じるようになりました。

—最後に、会員の人を始め、日々頑張っている人へメッセージをお願いします。



「変わること」を受ける。
そうすればきっと楽に生きることができます。

やりたいことができない時や、うまくいかない時もあります。そういう状況の人に対しでは、「うん、そういう時もあるよね」と言います。「しなきゃいけない」「達成できていない」と思うこと 자체がストレスになってしまいますから、まずはその状況や自分を認めることが必要です。「やりたいことができない」という状況は、

「諦めている」というわけではないのですから、まず現状を認めて受け入れると同時に、「いつかはやる」という希望を持つことが大事です。「できていない」とことと「希望を持つ」ということは、ぶつかっていないでですね。ぶつかっていなければ、ストレスになることはないはずです。

起きてもやる気がしないといふ日もあります。でもそういう状態に対してストレスを感じます。自分を受け入れること。「こうあるべきだ」と決めつけずに、たった十分前でも、今の自分とは違うということ、「変わること」を受ける。そうすればきっと楽に生きることができる

と思います。

今の時代、今日の状況が明日も同じとは限りません。過去のことを悩んだり、あまり先のことを見たりするよりも、「限られた時間をどう生きいくか」という考え方の方が、現実的ですね。

「どっちでもいい、どっちで受け入れる。そうすればきっと楽に生きができる

ケン・ハラクマ
東京生まれ、IYC(インターナショナルヨガセンター) &アシュタンガヨガジャパン主宰。日本のヨガ界の第一人者として、国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど健全なヨガの普及に努めている。「ヨガから始まる(朝日出版社)」他著作書籍、監修出版物、DVDなど多数。日本最大のヨガイベント「ヨガフェスタ」の発起人の一人。BSフジにて「ラジヨガTV」や「ヨガ道11マルチエクササイズ」などの番組も手がける。2011年よりIHTA(社団法人 国際ホリスティックセラピー協会)の理事に就任。