体験談集

こちらには、ソウルダンスセラピー他、これまでの通信講座全ての体験談、ご感想をまとめてあります。

リンクをクリックすると、ご本人による体験談がご視聴いただけます。

【ソウルダンスセラピー体験談】

光の手になった！タオのチネイザンとソウルダンスセラピーを併用した結果…驚くほどの光の束が指から出現！
https://youtu.be/1I2v7I4159Q?si=7U66dystpdSKt__C

ダンスで体が溶けてなくなり「透明」に！？
https://youtu.be/VOeCNr5CFjY?si=nY_0_Xdnwo2vd4qw

新しい波動の世界に進んだ時あなたに起こること
https://youtu.be/bM33ZjY3qds?si=I9i46fGrlvwUV513

あれを私は受け取らずに帰ろうとしてたのかー！そりゃ私の魂、止めるよね(笑)
https://youtu.be/KNkhFX4XhdI?si=UImkH1IgIKjyaLbm

肉体がなくなる感覚、解放感、自分がパワフルだと気づけた
https://youtu.be/b3kP4PdWl6M?si=ViTzgi1t7_-pS7h0

思考が強かったが頭が無くなった！チャクラをダンスで整えるとスゴい！
https://youtu.be/tbc-A_boM2c?si=qq0IPOkeZ75b7Gf7

自分を100%愛せるようになった！サレンダー&透明な存在に。毎日がキラキラ、より良くなっていく　えりかさん
https://youtu.be/qvkcmv49b-U?si=6exai9cENuYzQmit

第３の目がビリビリ✨下位のチャクラが活性化＆振動数上がって美人度UP！（宇宙真理を伝えるアナウンサー及川徳子さん）
https://youtu.be/sbDQv6aE4xI?si=Lk70gNmGHJd_N1gP

↓ ボイススキャンというチャクラが可視化できるソフトで「ソウルダンスセラピー」セッション後のチャクラの変化がわかる！
https://effortless-nature.com/voicescan/

ワンネス体験からクンダリーニ覚醒、ハートチャクラ全開、「透明」になる、手から膨大な光が出る体験　受講生・橋本英里
https://youtu.be/YFH4DgxqXAI?si=PhwPm2Q_4gr01bau

頭がなくなった！宇宙意識になった！ずっとゾーンに入り至福状態の毎日(ソウルダンスセラピー4ヶ月目受講生体験談　宇根岡えいこさん)
https://youtu.be/pb2ZPxeCTEc?si=Nluqpxuh18H5hdSj

もう怖いものはない！至福の毎日　講座受講生　宇根岡えい子さん体験談
https://youtu.be/eJjQJLciZgc?si=PSRsvAP1QQ067oWD

思考が忙しい→思考が消えた！無の境地|体も軽く温かい♡理由なく感謝が湧いてきた
https://youtu.be/VYfwwhCneyI?si=WPkh8jfZeQJbDtsF

宇宙レベルで突き抜けちゃった！至福レベルが1000行きました　ハート全開で愛と喜びが溢れて止まらない　天国に行ってました、こんなに気持ちいいんだ〜！中松あやさん
https://youtu.be/dpXxtXstxHU?si=Kllmeti6WjYHCBEZ

二極化した自分が統合！浄化と魂の解放が起きてやりたいことがわかった！ヒーラーの陽子さん　ダンスセラピー体験談　ツインレイ　Saumon陽子さん（ヒーラー）
https://youtu.be/wnvchPpo4VI?si=g4h-zml0lS1uoiRU

たった１回で「ありのままの自分」を愛せた！人目が気になり本音が言えない。笑顔になれない。無気力。の状態から「悩みが全く気にならない」状態
https://youtu.be/KnlQcqbCK8k?si=2HT4EN7UX1ij4go-

毎日のお菓子がゼロに！体のケアが「意識の進化」にどう影響する？食と宇宙メッセージとの関係受講生えいこさんの体験
https://youtu.be/onsm16dZ2hs?si=G0NLF375Ea1Tnmm3

瞑想初心者でも真我の立ち位置、至福の意識レベルになれたビフォーアフター　ダンスセラピーとは？チャクラを整え思考レベルを至福状態まで上げる
https://youtu.be/kHeqg2nPvR8?si=yahWYRiF5oRY0rCF

瞑想初心者でも至福の意識が9/10点、ネガティブ感情ゼロになったダンスセラピー体験談(佑香さん)
https://youtu.be/A_JLS0CyvXw?si=OuJO2Es2FT12j90Z

感情解放が凄くて体も軽い！イルカと泳ぐのが好きなアロマテラピストゆきこさん　ダンス瞑想でいつでもイルカ🐬と泳げる
https://youtu.be/cT4f71OiZgY?si=x7R0A2jrYqSHl-v9

たった30分でスピリチュアル能力開花　オーラがハッキリ見えるように！ダンスセラピー体験談　解放が進んでいることが確認できた！ 石上保恵さん
https://youtu.be/CEUxPer4d_Y

30分のダンスで「魂の仕事」のブロックが外れた！ずっと魂の声を無視し続けてきたけど、魂のメッセージも使命も分かった！20年間の魂の束縛が30分
https://youtu.be/xi_aeAU8Qnw?si=qsUQDu8TuA1PjKrY

すごい目覚め。13年分を超える「ゆるみ」を3ヶ月で達成！自分が大好きになり夫とラブラブに♡ ヨガ、コンディショニング講師きよみさん
https://youtu.be/xS2uAQIGoUg?si=Wmf0zo9Rryu3VtAm

人生でしたことない体験と至福　卒業生えりかさん
https://youtu.be/jf9AyJ9uCnI?si=NoE9zEiKEVGig00b

ソウルダンスセラピー1年続けたら頭から魂優先の生き方にシフト！家族共通のカルマを止められた。
何をしても治らなかった手湿疹も治った
https://youtu.be/XxMJx8ynoG8?si=sEq-0Px31PJ5-Wkz

一瞬のワンネス覚醒より得たのは「すべて」だった！内なる師の目覚めで気づきが止まらない！
https://youtu.be/n5Y77bw82b0?si=vyGsJg6DZCDNCa8u

ダンス✖ファスティング✖マントラで気持ち良ささえ超えた！ずっと続く至福
https://youtu.be/yEX-1v3p8G8?si=-CliznJ1dL1jfuh8

思考が多いのが悩みだったのに、思考が止まって、無我の境地！何があってもいい方向に向かっていて、
繋がってるから大丈夫なのかなと感じました。
ダンスセラピーで体験した0の場所があることが分かってから少しずつ卵の殻が割れてきている気がします。
安心感が増しました。 白鳥友貴さん
https://youtu.be/VYfwwhCneyI?si=ruIxjc5a6VZV_vEo"

心地いい「からっぽ」を味わい、すごくリラックスできた！
終わった後の「無」！全てが最高の体験！ 由希子様（アロマテラピスト）
https://youtu.be/cT4f71OiZgY?si=xy1TP4aUmL33acRs

瞑想初心者でも至福が9/10点！
3週間経っても、ほとんどネガティブの波にのまれることがなくなり、元気に過ごせています！ゆうかさん
https://youtu.be/kHeqg2nPvR8?si=rGEIX6oN6J7gfzap

30分のダンスで「魂の仕事」のブロックが外れた！
ずっと魂の声を無視し続けてきたけど、魂のメッセージも使命も分かった！
20年間の魂の束縛が30分のダンスセラピーで外れた！松本美代子さん
https://youtu.be/xi_aeAU8Qnw

M様 自覚がなかった「怒り」がセラピー後 1 週間、浄化が続き、驚き！
信じられないぐらい仕事面と家族関係が良い方向に進んでいます

T様　こだわっていたものを手放したら、一瞬で体が変化！首と肩がすごく楽！ストンと「無」になれた

Awaken Your Divine Self (内なる神性を目覚めさせる）講座の体験談

何世にも渡る夫婦の前世　甘く切ないラブストーリー（前世リーディング・チャネリング・波動共鳴セッション体験談）
https://youtu.be/bgZRudYEaPo

奇跡の物語　親が愛せるようになり、50年来の蕁麻疹が治った&自分の意識状態が変わった
https://youtu.be/cgmrElmTXhQ

２ヶ月ほど苦しんだ咳と鼻水が波動共鳴セッションをうけてピッタリと止まりました
https://youtu.be/-IKbrdtAkjo

１０年来の不眠症、不安、緊張から解放され、揺るぎない自信、安心、ワクワクに従った生き方できるようになった受講生のご感想　のぶこさん
https://youtu.be/Xib0Zm1GQoU

全ての人、ものが愛だと分かった！裏切られたと思ってたことも。全体の愛から愛されている
https://youtu.be/j1n1kDDJVXc

地球滞在中に間に合って良かった…魂がすごい喜んでる。一生の中の記念すべき一日でした
https://youtu.be/pYIZfSh853I

私はいない　全てが幻想だと分かった
https://youtu.be/oVd1dASEIiA

頭の中の霧がスッと晴れ、焦りや執着が溶けて、心身ともにスッキリ

4ステップを行うことで、日常生活を送る中で**頭の中にうっすら霧がかかっているような感覚があったものが、スッと晴れるような感覚**
になりました。

また、全てに対してお祈りすることでも、**自分の焦りや執着が溶けていくような感覚**になりました。まさしく**心身ともにスッキリ**します。

また、4ステップを学んだことで、自分が常に感じていた焦りや不安が無くなり、**精神的にもかなり軽く楽に**なりました。

あとは実践を継続するのみです。

講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

　マインド優位の今の状態は、実は本来の自分ではないということがすごく驚きました。

今まで心穏やかな人間になりたいと思って、自分の悪いところばかり目について、余裕のある穏やかな人に憧れる気持ちが強かったのですが、それもエゴなのだと気づかされました。

私が悩んでいること全てが4ステップを行なって、ディバインに委ねることで解決してしまうのだということがよくわかりました。

ーー

ディバインに委ねて生きると生活が楽になってきた（Yさん体験談）

①頭で理解したことではなく、実際にあなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について書いてください。

講座を受けた頃は、体を動かすことも瞑想することもなかなかできませんでしたが、今、こうやって生きていられるのは、**本当の学びができた**からだと思っています。

少しは**精神的に強くなれた**かなと思っています。

京子さんの教えが一貫して嘘偽りがないこと、優しさの中に厳しさもあり、また、このタイミングで一緒に学べた方々のおかげもあり、フォローアップでは、毎回、**私は私でいいんだなと思える時間**を過ごすことができ、少しずつ**自信を取り戻せてきた**ように思います。

なかなか4ステップを取り入れられなかった日々、フォローアップが終わりに近づいてくると焦りも出て、迷惑をおかけしながら、たくさんのアドバイスをいただき、継続できたことで、今、自分を振り返ると、ふと自然と体が動かせるようになって、だんだん体が柔らかくなってきていたり、呼吸も、自然と少しずつ深くできるようになっています。

最初は苦手だった瞑想は、いつの間にか力張らずにできるようになりました。

私の周りにスペースができ、落ち着いた自分を感じられることが増えています。

人に対する執着も軽減し、緊張が緩んいることも増えてきたように思います。

タイミングよく、生きやすくなってきています。

私は私のスタイルでいいということを教えていただき、自分のしたいことをして生きてもいいのかなと思うようにもなりました。

継続は力なりということで、4ステップを続けていきたいと思います。

②講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

今まで学んできたことが、この講座を受けて、1つ1つが何のためにするのか、それぞれの関係性もよくわかり、何よりも、**ディバインに委ねて生きることができたら、生活することが楽になってきた**ことです。

自分を大切にして生きることも大事だということが、よく分かりました。

--

体を動かすことは、脳が、一瞬でも空や無になれ、余計なことを考えなくてすむので、自然な自分に戻れる瞬間があり、身体の滞りが軽減し、循環が良くなり、４ステップの効果が増すと思います。

私の今後の１番の課題です。

--

私に、たくさんのアドバイスをいただき、ありがとうございました。

また、集大成とおっしゃっていましたが、この講座を受けられたことで、私は前向きに生きていける糧になったと思います。

ありがとうございました。

ーーー

必要なことは努力もコントロールもいらず最高最善の形でやってくる（Yさん）

①頭で理解したことではなく、実際にあなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について書いてください。

・自分に対して優しく、大切にしていると、同じように接してくれる人とばかり出会えるようになりました。

また、そのことを素直に受け取り、感謝の気持ちを以前より発信しやすくなったように感じています。

・必要なタイミングで必要なもの、事、人と出会えることが増えてきているように思います。こういう人と出会いたかった、とか、望んでいた学びの機会を得られたなど、**「むこうからやってくる」といった印象があります。**

・なにかしらyoutubeや本などから離れられない性質でしたが、そこに頼らないとか、「音のない」時間を楽しめるようになり、**自分の内側の声を受け取りやすく**なりました。**（思考のグルグルからも解放され、静かな状態を作れるように**なった、ということも含みます）

・家の内、外のキレイさを以前よりキープしやすくなりました（汚れが目につきやすくなり、すぐに対応出来るため）

・身体の声に耳を傾けられるようになり、無理をしなくなりました。

これからは、もう少し筋力アップした方が良いといった、**自分に必要な次の課題を身体からのメッセージとして受け取れるように**なったと思います。

・ずっとうまくいかなかったダイエットですが、上記に書いたことと連動しますが、ようやく自分に合った方法に出逢え、ダイエットで迷走することがなくなったのも随分ストレスから解放されました。

②講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

Divineを信頼し、ゆだねていれば、必要なことは、努力もコントロールもいらず、最高最善の形でやってくる、ということを信じられるようになったことです。

一見ネガティブに捉えられることも、見方が変わったことで、「今はそれが必要なのだ」と、心穏やかに受け入れられるなり、心の葛藤がほとんどなくなりました。

エゴも無理矢理押さえつけるのではなく、自分の一部として認められるようになると、否定が生まれず、**自分をもっと好きになり、自分の中の分離がなくなってくる**ことや、そうした見方を廻りに投影できるようになることも学びました＝批判やジャッジもほとんど無くなりました。

ーー

自分を知り大事にして愛せるようになり、必要なことが起こるようになった（Mさん）

①頭で理解したことではなく、実際にあなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について書いてください。

・自分を知り、大事にして愛することができる。

・人は鏡だと問題？として起こる出来事を通して腑に落ちることがたくさんあり、その起こることに対して**「教えてくれてありがとう」と感謝できるようにな**った。

・必要な時に必要なことが起こる（タイミングよく）ことが多くなった。多くのことに感謝する出来事が増えた。

・すべての存在を意識することができそのことに感謝できる。

・私が幸せになることが、何より自分の周りの人を幸せにすることとわかった。

・夫と素直に話をすることができてきた。夫に感謝して幸せになってもらいたいと思う。

・自分の気持ちを表すことが抵抗なくできることが増え、**素直にお願いしたり口に出すことができる。**

・起こった現象に対してその意味を考えられるようになった。

・悪いことにフォーカスしない。

・無理をしない。心と会話ができる。

・体を動かすことが嫌じゃなくなる。

・**平常心**でいられることが増えた。

・口にするものに気を配ることができる。

・環境を整えることができる（断捨離）心を同じで環境を整えると**見えなかったものが見えてくる。**

　風通しが良くなり**隅々まで気が通る**。新しいことが入ってくる。自分を客観的にみることができる。

②講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

気づけたこと（色々たくさんのことに）

自分を大切にすること。自分を愛すること。

全てに感謝できること。

毎日幸せだと感じられること。

同じような思いを持った仲間がいること。

大丈夫だと言うこと。

ーー

別物と思っていた瞑想とヨガが繋がり、本質を深く理解。人間関係も改善

①頭で理解したことではなく、実際にあなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について書いてください。

お祈りをすると、心が落ち着き、人間関係がスムーズになる気がします。**夫も優しくなり、以前よりケンカが減りました。**

たまにイライラした時も、**あっ、良くない状態だなと、客観的に冷静になれる自分がいます。**

対人関係において、いつも何か責められるのではないかという恐怖心などネガティブな気持ちでビクビクしていたのが無くなり、**今まで何を恐がっていたんだろう？という気持ちになりました。**

人の優しさを素直に感じられるようになった気がします。

恐くて敬遠していた義妹に対しても、毎日のお祈りのせいか、先日会った時は彼女も穏やかで、平穏に過ごせました。

認知症の母親に対して、イライラすることが減り、優しく穏やかな気持ちで話が出来るようになりました。

よく風邪をひいたり、体調不良になることが多かったのが、まだ半年くらいですが、風邪もひかず、口内炎も出来そう、と思っても悪化せずに治っているのがすごいなと思います。

毎日きちんと4ステップが出来ているときは、物事がタイミング良くスムーズなことが多く、断捨離も進みます！

②講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

4ステップの大切さ。**ヨガと瞑想の本質が良く分かりました。**

今までマインドが強く、常に頭の中に思考が渦巻いていて、瞑想をしようと思っても上手くできませんでした。

ヨガも健康のために少しはやっていましたが、瞑想とヨガは別物と思っていた2つが繋がりました。

アーサナで体を動かす心地よさを感じ、心を落ち着けて瞑想出来るようになったこと、**以前よりマインドが静まり、おだやかな気持ちで過ごせる時間が増えたことが大きいです。**

ーー

「不自由のない生活なのに孤独、焦り、憂鬱」が払拭された体験談（Aさん）

以前の自分：

自分が放った愛の量と同じ、それ以上の愛を受け取りたい、もっと愛されたい。

他者からみたら幸せのようでいても心の底では「孤独」だった。

このまま人生が不本意な形のまま、終わってしまうのではないかと「不満」で「不安」だった。

日々の生活の衣食住に不自由はないが、もっと生きている実感、最高の喜び、を感じたい、この生き方こそ自分そのものだと確信したい、もっと自分に価値を感じたいと

望めば望むほど、結果や効果を上げられてない「焦り」に苛立っていた。

そして終わりのない欲求は、**何かが出来ても更なる達成感を追い求めてしまい、**

それが出来てないと自己肯定感が持てず「憂鬱」だった。

受講後の変化：

★私のすぐ傍？内側？には、自分のことを一番に気にかけてくれ、自分がどんな状態でも高い意識から最高の愛を送ってくれている存在、ディバインセルフが、いつもいつも居るんだという事に気づく方法を学べた。

そのことで**安心し、欠乏感を払拭し、満たされた気持ち**が沸き、今まで事あるごとに感じていたネガティブな想いを少しずつ取り除き、**あたたかい波動で自分を包める**ようになってきた。

自分の肉体を大切にし愛おしく扱う事が大事だと、自己を内観し丁寧に観察する事を学んだことで、**他者や周りの出来事に一喜一憂するよりも、自分が自分を愛する事がどれほどポジティブに毎日生きていくために必要かということに気がつけた**。

★今まで自分とは違う考え方や行動をする人に対して、ついついジャッジして肯定できずにいたが、どの人もそれぞれの人生で学びの場を過ごしているのだと、客観的に見れるようになり心かき乱される事も少なくなり、**前よりも人に対して寛容で穏やかでいられるようになった**。

★何度決心しても、ずううっと夜更かしの朝寝坊だったが、頭ではなく実感として、**自分の大事な人生の時間を大切に思えてきた**結果、夜遅くまでウダウダしていたり寝坊してる時間が勿体ないと、早く起きるようになってきた。

★片付けも苦手だったが、**自然と身の回りをスッキリしたい想いが強くなり、**ちょこちょこと整理をしたり掃除をするようになった。

この講座を受ける事で、確信をもって一番変化したと断言できる事は、ここにいる自分という存在は

①「この地球に人間として肉体を持ち存在する世界」

（これは、テキストによるこの世の仕組みを勉強し、それから　4ステップの中の＜ヨガ＞や＜呼吸法＞で五感を使い丁寧にこの自分の肉体を感じて扱う事によって、その偉大さと大切さを学びました。）と、

②「イシキを合わせることによって、**時間と空間を越えた所に途方もなく広がっている無限の世界**」

（これは4ステップの中の＜お祈り＞や＜瞑想＞によって自分の心の内側に入ってわかりました）

この2つの世界を毎日生きているという感覚を、本で読んだり人から聞いて頭で理解したというものではなく、体感したということです。

このどちらの世界も、今ここに存在する自分であり。

どちらも本物で、互いが互いの影・・オセロの裏と表のように一体化しています。

なので、第三者という感じのものではありません。

ですが、思考がいっぱいのマインドで生きることの多い世界では、無限の愛を感じることは難しく、一方、制限の枠から抜けたもう一方の世界には、「いいんだよ」「大丈夫」という安心感に満ちています。

今ここ3次元にいる＜自我＞と、この大いなる宇宙の一部である魂の＜真我＞へは、

自分がイシキすることによって、自由に行き来できるものなんだということがわかり、**そのどちらにもそれぞれの楽しみ方があるので、改めてこの世の仕組みに感嘆**しているという次第なのです。

最初のころのフォローアップの時に、自分の指先に向けたイシキを、他の場所に飛ばして、自由にどこにでも行けた感覚、これが一番初めに得た驚きでした。

「簡単な事だったんですね！」と思ったと思えば、そのあと「難しいですね」といったように、その体感を行きつ戻りつ何度も繰り返しながら、**今は２つの世界を、ドラえもんの「どこでもドア」のように行き来できるようになれた事が一番習得したこと**だと思います。

これにより実際の生活で変わった事は沢山あります。

ずっと感じてきた孤独や欠乏感、焦り、不満不安、などネガティブな想いからの脱出を前よりも楽にできるようになりました。

他者への気持ちも変える事ができるようになりました。

肉体レベルの大切さ、それを越えた大きな世界の偉大さ、の両方を知り、今生きている事に感謝し、楽しんでいきたいと想いを広げられた事が、最高のプレゼントだったと思います。

講座の内容を再度読み返してみて

改めて、本当に素晴らしい内容だと感動しました。

京子さんがこれを下さった時から、1年近く経ったのに、どこまで自分の生活の中に教本として取り入れられているか自信がありませんが、これからもずっと、教えて頂いたことがいつでも復習できるように、このテキストを身近に置いて、幸せな毎日が送れるように、過ごしていきたいです。

そして、自分の存在だけで人を癒す事ができる憧れの人間に近づけるように頑張ります。

ありがとうございました。

ーー

必要なことが向こうからやってくるようになった（Yさん体験談）

Awaken Your Divine Self講座を卒業されたYさんからのご感想をシェアさせていただきます。ありがとうございます。

実際にあなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について

・自分に対して優しく、大切にしていると、同じように接してくれる人とばかり出会えるようになりました。

また、そのことを素直に受け取り、感謝の気持ちを以前より発信しやすくなったように感じています。

・必要なタイミングで必要なもの、事、人と出会えることが増えてきているように思います。こういう人と出会いたかった、とか、望んでいた学びの機会を得られたなど、「**むこうからやってくる**」といった印象があります。

・なにかしらyoutubeや本などから離れられない性質でしたが、そこに頼らないとか、「**音のない**」**時間を楽しめる**ようになり、**自分の内側の声を受け取りやすく**なりました。
（**思考のグルグルからも解放され、静かな状態**を作れるようになった、ということも含みます）

・家の内、外のキレイさを以前よりキープしやすくなりました（汚れが目につきやすくなり、すぐに対応出来るため）

・身体の声に耳を傾けられるようになり、無理をしなくなりました。

これからは、もう少し筋力アップした方が良いといった、**自分に必要な次の課題を身体からのメッセージとして受け取れるようになった**と思います。

・ずっとうまくいかなかったダイエットですが、上記に書いたことと連動しますが、ようやく自分に合った方法に出逢え、**ダイエットで迷走することがなくなったのも随分ストレスから解放**されました。

講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

Divineを信頼し、ゆだねていれば、必要なことは、努力もコントロールもいらず、最高最善の形でやってくる、ということを信じられるようになったことです。

一見ネガティブに捉えられることも、見方が変わったことで、「今はそれが必要なのだ」と、心穏やかに受け入れられるようになり、心の葛藤がほとんどなくなりました。

エゴも無理矢理押さえつけるのではなく、自分の一部として認められるようになると、**否定が生まれず、自分をもっと好きになり、**自分の中の分離がなくなってくることや、そうした見方を廻りに投影できるようになることも学びました＝**批判やジャッジもほとんど無くなりました。**

ふり返りながら、あらためて深い講座だったなと思いました。

受講できて本当によかったです。

講座を作って下さったkyoko先生にあらためて感謝です。

ありがとうございました！

ーー

この感覚が掴めたら、怖いものないでしょ！受講生Yさんのご感想

興味深い半年間の講座。どうもありがとうございました。

都度都度思うところがありながら（ラジオも同じくですが）現実的に時間に追われている自分がいて思いをお伝えしきれてないなあと思っていたのですが、今日の最後に、多少は感じていたことを言語化出来た部分もあったかなあと思えて、あらためてこの感覚が掴めたら、怖いものないでしょ！と、自分に言っていたところでした（笑）

本当に密度の濃い講座、フォローアップをありがとうございました。

kyoko先生の観音様のような美しいオーラが、ズームの小さい画面越しにいつも感じられて、とても心地の良い時間でした。

先生のお声って、我がなくて、音の中に笑顔が想像できるような、接すると「おかえりなさい」と言われているような、人を安心させる周波数をお持ちなんですよね。

本当にこのお仕事に向いていらっしゃるなと思います。

また、タイに行かれてそこで学ばれた様子は、同じ一月を過ごしながら、流れをキャッチして受け取り、実行してしっかり進化されていく様子がリアルにわかって、これもとても興味深かったです。

同じ一月でも使い方でこういう違いが出るんだとわかった、と、いったらいいでしょうか。。そしてそれが必要な学びであれば、無理なくスムーズに展開していく（そこで感じることは、三次元的には快・不快があっても、それもまた一つの気づきや展開につながる）のだということも、安心してて良いのだなという、今日の私の最後の感想に繋がる一つの要素でもありました。

インドで長く修行されたkyoko先生でも、タイで新たな発見があったり、学びって尽きないものなのですね！

4ステップを習慣にしつつ、来年は料理とか英会話とか、少々現実的な学びも面白がってみようと計画しているところです。

実は今年になって（6月の頭に初めて会った人ですが）パートナーもできて、少々離れたところにいるので、そことの行き来もなかなか大変だったりするのですが、そんな物理的なわちゃわちゃした感覚も楽しみたいと思っている自分がいます。

今後の展開は全然見えないのですが、それもホントに自然と「決まってくる」ように感じています。

現実世界の中で、周囲に振り回されそうなことがあっても、ちゃんと戻ってこられる自分の軸作りの為に、この講座を受ける機会を天から頂けたのだなあと思います。

本当にご縁に感謝です。

ちなみにタントラは私もまだ浅いところしかわかっていないのですが、なんというか、そこがベースにあってこその「人間」なのかも。。という捉え方をしています。

掘り出すと、あっちこっちに気になるものが出てきますね。。（笑）

kyoko先生とはこれで終わるご縁とは思っていませんし、配信も楽しみにしてますね！

ーー

漠然とした不安や絶望感、劣等感が漠然とした安心・幸福感・自信に変わった 受講生Mさんの体験談

あなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について

一番大きい変化としては、以前**常に心の中にあった漠然とした不安や絶望感、劣等感が漠然とした安心・幸福感・自信に変わった**ことです。

その他の変化は下記のとおりです。

心：朝起床時に感じていた強い不安感と動悸がなくなった。一日が始まるのが楽しみになった。

夢の内容が悪夢から穏やかな夢、楽しい夢に変わってきた。

人間関係：自分だけでなく家族も穏やかになり、家族間のケンカの頻度が激減した。

身体：不眠症・PMS・肩こりの改善。

以前から悪くはなかったが、お通じがさらに良くなった。

ポッコリお腹が平らになってきた。

身体が軽く楽なためフットワークが軽くなり、すぐに行動に移せるようになった。

その他：少し運がよくなった（タイミングが良くなる、少額の福引に当選する等）

講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

自分の幸せについていくら外側に根拠や方法を求めても永遠に見つからない、答えは内側からしかもたらされないということ。

安心してディバインを信じお任せすることの大切さ。

ーー

生活習慣がガラリと変わった　Awaken your divine self講座受講生Kさんの体験談

あなたの人生、人間関係、心、体に起きた、よい変化について

受講してからの一番変化したことは、生活習慣がガラリと変わったことです。

この講座を受ける前にも、生活リズムを変えようと試みましたが三日坊主で、

習慣になる前に面倒くさくなってしまい、途中でやめてしまうことが多かったです。

しかし、家族が寝ている早朝から静かな時間にゆったりとした気分でヨガや瞑想などを行うことで、

自分自身とじっくり向き合う大切な時間へと変化していきました。

始めは、毎朝起きるのが大変なこともありましたが、

何より自分自身に使える贅沢な時間なんだなと気持ちが変化していき、

今までどれだけ自分のために時間を使ってこなかったんだろうと少し後悔したくらいです。

仕事に子育てに家事に追われる毎日で、常にいろんな情報で頭がいっぱいになっていましたが、

４ステップを習慣にすることで毎日がリセットされていくようになりました。

講座を受講して、何が一番の学びになりましたか？

まずは自分が体感することの大切さと、継続していくことの楽しさを学びました。

頭では理解したと思っても、実際にアウトプットすると全くできないという現実を目の当たりにしました。

そして継続していくと今まで見えなかった世界や、自分自身の成長も感じられたり、

小さな積み重ねがやがて自分への自信につながると思いました。

—

不眠症が完全に治ったものの、今の瞑想のやり方は正しいの？（受講生の質問）

こんにちは。

あれから毎日ではないものの4ステップを続けており、おかげさまで以前から悩んでいた不眠症が完全に治りました。

どうもありがとうございます。

最後の瞑想がとても気持ち良く、いつまでも続けていたいくらいなのですが、

しばしば船を漕ぐ時があり、ただ眠っているだけなのでは？

という疑念が出てきました。これで良いものなのでしょうか。

ヴィパッサナーの際は体は休んでおり頭は覚醒しているような感覚があったため、

4ステップの方の瞑想ができているのか少し心配になり、メールさせていただきました。

どうぞよろしくお願いいたします。

（Kyokoより回答）

こんにちは。ご質問ありがとうございます。

コツコツ続けられ、以前からの

お悩みであった不眠症も完全に治られたんですね！

良かったです！

「正解」は外にはない。

これが講座の中の教えでしたね。

Nさんに、これまでご報告いただいた

肩こり、PMS、不眠症の克服。

いつまでも続けていたいほどの心地よい瞑想。

これだけあるのに、なぜ疑いが出てくるのか？

「マインド」「エゴ」の性質、癖みたいなものです。

上手くいかなくて不満を言っているかと思えば

上手くいけばいったで、不安になり、疑いが生まれる。

そして外に正解を求める。

こんなにたくさんのいい成果が出て

以前からの悩みが克服できたのなら

「自分に合ってるんだな」

でいいではないですか？

マインドに、そう教育しましょう。

「スピリチュアルの成長の目安は

以前より自分自身に対して

より安心できるようになっているかどうか」

とインド哲学コースで学んでいた時

センター長であるテジョーマヤ先生に

教えていただいたことがあります。

一つ一つの現象で判断するのではなく

全体を見てより良い方に進んでいるかで

自分に合っているかどうかで

判断してみましょう。

（受講生より返信）

Kyoko先生

ご返信をどうもありがとうございます！メールを拝見して、まだまだ自分の感覚を疑う癖、

外に1つの正解を求める癖が抜けていないんだなということにハッとしました。

と同時に、**マインドを手放すことをとても怖がっている自分にも気づきました。**

全部お任せすることを怖がることはないと、根気よくマインドに教えてあげていきたいと思います。どうもありがとうございました。

—

ケーススタディでの実践がとてもいい刺激になりました

Awaken Your Divine Selfのプロコース受講生よりいただいたご感想をシェアさせていただきます。

いつものメンバーに新しい受講生の方も増えて、**ケーススタディでの実践がとてもいい刺激になりました。**

今回気づいたことは、**言葉の引き出しが多いほど、相手への伝え方が柔軟になると実感**しました。

あまり聞き慣れない言葉を伝えるときは日常生活によく使う言葉に置き換えて想像させたり、そのシーンが思い浮かぶような例えを使うことで、コミュニケーションがぐっと良くなると感じました。

何度も実践を繰り返し、他者のカウンセリングを聞いたり、フィードバックをもらいながら自分への気づきを得ることができました。

—

１週間で、PMSが良くなり生理前でも精神的に安定。長年の悩みだった肩こりが、こんなに短期間で良くなり驚いています（Nさん　体験談）

Awaken Your Divine Self講座を１週間前に受けられて、素晴らしい変化がたくさん起こっているNさんからのご感想を許可を得て紹介させていただきます。ありがとうございます。

こんにちは！先日はありがとうございました。

おかげさまで**PMSが良くなり、生理前でも精神的に安定して以前のように鬱々とすることがなくなりました。**

また首、肩こりがかなり楽になってきました。
肩こりは長年の悩みだったので、こんなに短期間で良くなり驚いています。

体が緩むことで心が安定してきているようです。

4ステップの最後に、**なんのわだかまりもなく安心、という状態になれる**ことが私にとっては良いのかもしれません。

今まではリラックスすることが苦手だったので、尚更感じています。

—

１週間で冷え性改善、その他嬉しい変化が続々と（Yさん　体験談）

Awaken Your Divine Self講座を１週間前に受けられて、素晴らしい変化がたくさん起こっているYさんからのご感想を許可を得て紹介させていただきます。ありがとうございます。

マッサージを始めたら、**最近水のような汗がポタポタ落ちるようになりました！**
サラサラの汗になったのかな？

私は冷え性です。
午前中は、体温36度前半です。
自宅にいるときはクーラーの効いた部屋にいて冷えてると思います。

セルフケア&4ステップしていると、**気持ちも落ち着いて、本来の自分で居られる**気がします。

夫は時々イライラしていますが、**自分の気持ちが落ち着いているとそれに引っ張られなくなり**、今のところケンカはありません。

考え事も減ったし、スマホを見る時間も圧倒的に減り、様々な習慣が自然と改善されていて嬉しいです。

とりあえず、1週間続いたので、次は１ヶ月続くように頑張ります！

—

この愛でみんな繋がっているんだ。2日の講座で意識が大きく変わった（Yさん　ご感想）

Awaken Your Divine Self認定講座のご感想を許可を得てシェアさせていただきます。ありがとうございます。

2日間、ありがとうございました。

たくさんの気付きと共に、清々しく楽しい時間を過ごすことが出来ました。

2日目にやったワークで、怒り、苦しみ、悲しみも全てが愛であり、そのネガティブな感情を優しく抱きしめてあげるというワークをしました。

その時に安心感が生まれてきました。

また、お祈りも最初は嫌いだった先生を思い出して、嫌な気持ちが出てきていましたが、何度もお祈りをしていると、嫌な気持ちも薄らいで気にならなくなりました。

瞑想もこれまでは瞑想しなきゃ、という思いでしたが、**この方法だとしっかり体を動かしてから瞑想に入るので、無理なくとても心地よく出来ました。**

最後にやった瞑想の後に、自分も含めみんなの顔がとてもスッキリしていたのが印象的でした。

ワークも含め、4ステップが相乗効果となって、良い状態に導いてくれているんだなと改めて感じます。

そして、２日間の講座を終えて早速、セルフケアのマッサージと4ステップを実践しています。

今日の瞑想で、心が落ち着き、出てくる思考をスルーしながら**無になる心地良さ**を感じていました。

しばらくすると**安心感、愛に包まれている感じ**がしました。

そして、**この愛でみんな繋がっているんだ、**と感じました。

これってワンネス？よく分かりませんが、これからも、何も期待せずに、執着せずに、何も考えずに、ひたすら「無」になれるように瞑想したいと思います。

2日間の講座を通して自分の意識が大きく変わったのを感じます。

今後も、自分自身と向き合いながら、溜め込んだネガティブな感情がわいてきたら、その都度解放してあげたいと思います。

そして、**自分も周りの人も大切にできるよう、4ステップ&セルフケア&ワークを継続していきたい**と思います。

—

重い荷物を下したような、さっぱりとしたすがすがしい気持ちに（Nさん　体験談）

①一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください
2日間、どうもありがとうございました。
いろいろなお話をうかがえて、とても楽しかったです。

私は心身の健康に興味があり、今回の講座に参加する前からヨガ、呼吸法、瞑想などについて自分なりに調べ、学んだり実践したりしてきました。

しかしある時期は瞑想、ある時期はヨガなど、実践していた時期はバラバラで、また結局は続かずに終わっていました。

２日間の講座で、**お祈り、ヨガ、呼吸、瞑想を順に通しでおこなっていくことに大きな意味があるということを初めて知りました。**

　今までなんとなく聞きかじって中途半端に知っていたことが、Kyoko先生にきめ細かく説明していただいたおかげで繋がり、統合されたような気がします。

また健康に関することを色々と調べていたことも結局は不安や焦りからしていたことで、自分の外側に答えを求めていたんだな、と気づきました。

この気づきがなければもっと良い方法、もっとすごいものはないか、と延々と探し続けていたと思います。

２日目の最後に瞑想を終えたときは重い荷物を下したような、さっぱりとしたすがすがしい気持ちになっていました。

４ステップを続けて自分の感覚を信じてDivineにお任せ、ができるようになれば、**何があっても安心して生きていけると思います。**

　また怒りや悲しみなど、ネガティブな感情を感じることに罪悪感や苦痛を感じていましたが、それらも**根っこは愛であると聞いて驚きと同時に「感じてもいいんだ」と気が楽になりました。**

講座の中でおこなった抑圧していた感情を抱きしめるワークも、日常生活で実践していきたいと思います。

—

感情との向き合い方を変えればいいんだ！と気付かされました。

Awaken Your Divine Self認定講座を受講されたMさんより許可を得てご感想をシェアさせていただきます。

①一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください。

今回受講して私自身を今まで蔑ろにしてきていた部分がたくさんあるなぁと気付きました。

様々なワークを行う中で、自分の過去のことや、自分自身の自己分析をする際に、スムーズに出来なかったです。

今までいろんなキラキラした人たちに「前向きな思考でいる方が良いよ！」と言われて意識していましたが、でもそれは自分のネガティブな面に蓋をしてきたって事なんですよね。

それって、**自分を守ろうと出てきてくれたネガティブな面を無視してきたってことなんだなって。**

そんな蓋をしてきた自分としっかり見つめ直して受け止めて愛で包むことで、「気づいて！」と主張していた感情たちが、スッと冷静に落ち着いてくれる感覚になって、「感情との向き合い方を変えればいいんだ！」と気付かされました。

前よりも太ってしまって身体もかたくなってしまった私にとって、今回教えていただいたアーサナは、**程よく疲れる負荷なので、習慣づけるのにも「嫌だなー、面倒だなー」と感じにくく、瞑想するのにも寝てしまわない丁度いいプラン**でした。

その日の忙しさによっても、理論のところは経験していないことがたくさんあるので「そういうものなのか」という感覚ですが、4ステップを続けるとこれが肌感で感じられて「そういうことかー！」と感じれるのかもしれませんね。

また講座自体が、**実践できるワークを実際に行いながら学ぶ形式だったので、振り返っていざ自分でやってみよう、となった時も、スムーズにできる内容になってるな**、と思いました。

まだまだ本番はこれからですが、短くても自分ができる範囲でコツコツやっていって、**次に振り返りを行う時は「温泉何日通ったの！？」ってくらいツヤツヤした晴れやかな顔でお会いできることを楽しみにしています！(笑)**

ーーー

講座の最後では、「温泉に行ってきたようなスッキリ感」を感じられていたMさん。

本当に温泉に入ったかのような、肌もツヤツヤされていました。

Awaken Your Divine Selfの４ステップをやると、体だけでなく、精神的にも、霊的にもスッキリしますので(^_−)−☆

—

理屈で分かっていてもできなかったことを素直に認め前向きに行動していけそうです（Yさん）

イメージは同期されるということ。

それがチャネリングやヒーリングの原理だということ。

相手は自分の鏡で、現実はすべて自分が作り出しているということは**理屈では、分かっていても嫌なことは他人のせいにして、認めたくない自分がいました。**

でも、良いイメージを持つことで、**自分で自分の気持ちに気付き、素直に認めることができました。**

過去の嫌な経験をひきづり、いかに自分がネガティブなイメージをもっていたのか気付かされました。

また、食生活、生活リズム、言葉遣い、全てが今の自分を作っており、改善することばかりですが、焦らず少しずつ良い習慣に変えて行きたいと思いました。

そして何といっても、Kyoko先生の穏やかな口調、どんなことも否定せずに、自然に良いイメージに導いてくださるので、

安心感があり、自分も素直に良い方向に行きたいと前向きな気持ちになります。

今までなかなか変えたいと思って行動できなかったことが、行動していけそうです。

—

一番の驚きはお祈りの力。期待以上の講座でした　受講生A様の体験談

・一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください

一番の驚きはお祈りの力です。
毎日朝起きてお祈りから生活を始めることで**イライラすることが減りました。**
また、思ってもいなかった効果として、**過剰な食欲が収まりました。**

私は禁煙してから（これも、最初のカウンセリングの時にお話ししたように京子先生のおかげ（？）で禁煙できたのですが）体重が１０kgほど増えていました。それ以降何度かダイエットをするのですが、すぐにリバウンドしてしまい、それがさらにストレスになり、「痩せなきゃ」と思えば思うほど異様に食欲が湧き、

これも一生懸命「なぜ痩せた方がいいのか」「なぜこんなに食べたいと思うのか」「どうやったら食べたいと思わずに済むか」などを深掘りしたり、自分を説得したりと理詰めでマインドをねじ伏せようとしていました。

そして、それがまたさらにストレスになり、体重は増える一方…。

これが、毎朝お祈りをして、「生きているものも生きていないものも」「人間も昆虫も地球外生命体も」

全部含めて幸せを祈っていたら、私が食べている**自分以外の存在を、ただ「ストレス解消のために」食べるという欲求が自然と収まり、料理をする時も、食べる時も感謝の気持ちが湧いてくるようになりました。**

全然意図していないことだったので、これが１番の驚きです。

そして、このことで**痩せるかどうかについても、あまり考えなくなりました。**これもまた驚きです。

・受講前に悩んでいたこと、課題、テーマは何でしたか？
この講座を受ける前も、自分自身についても自分の状況（仕事・人間関係・経済・生活状況）について「自分は恵まれているなぁ」と感じている時が人生の９割の時間だったのですが、時折現れる不満足感や劣等感や嫉妬心が時間的には人生の１割くらいであるにしても、とても存在感が大きく、扱いに困っていました。

また、「恵まれているなぁ」と感じてはいても、それはおそらく他人と比較して「恵まれていると思わなければいけない」と思っていた感があり、心の中では「何かが違う」という不満足感があり、「こんな恵まれた状況の中で不満に思うなんていけないことだ。感謝しなきゃ。幸せだと思わなきゃ。」

と、良いマインドで悪いマインドを抑え込もうと必死になっていました。

ここに書いたように、私のこれまでの幸せは「他人と比較」することで、幸福感を感じるべきと感じていたので、やはり「他人と比較」することで劣等感や嫉妬心を感じていたのだと思います。

仕事などに関しても、自分なりに誇れる、満足のできる仕事をしていると思っているのに、やはり時折ふと、「こんなに頑張ってるのに、正当な評価を受けていない（金銭的にも、社会的にも）」という自分のしていることが虚しいと感じる気持ちが浮かんでくることがあり、かといって別に「もっとお金を稼ぎたい」とか、「もっと成功したい」と思っている訳ではないのに、この湧いてくる不満足感は何なんだろう。

これらの得体の知れない「不満足感」や何を求めているのかすらわからない「渇望感」をどうにかしたい、今の生活に心から満足したいと思っていました。

・講座内容は、あなたの悩み、課題を解決する、または期待していたテーマに沿っている内容でしたか？

期待していた以上でした。
「このような講座を受けるならば京子先生に」とは思っていて、自分の問題や悩みを解決するために何か少しでもヒントがあればと思っていましたが、**「ヒント」ではなく「解決」に近いもの**でした。

上に書いていた私の不満足感は基本的に「他人と比較して」というところだったのだと、この感想文を書きながら気づきました(^^;;)

そして、同じく上に書いたように良いマインドで悪いマインドを抑え込もうとしていた戦い（そして、常に勝者わ悪いマインドの方であるという虚しさ…）に気づき、**もうこれからは戦わなくて良いんだと思える**ようになりました。

「こんなに一生懸命頑張ってるのに、正当な評価を受けていない気がする」という虚しさも、これからは感じなくて済む気がします。「**一生懸命頑張ったらあとはおまかせ」と思えたら、見返りを求めずにただ「頑張りたいから頑張る」ことに専念できる**気がします。

・今後、続けていくと、どうなりそうですか？
正体不明の「何か」を追い求めることを終え、「今あること」も「これから起こること」も受け入れられるようになる気がします。

・今回、受講を決断した決め手は何でしたか？
（世の中に多くの講座がある中で、なぜこの講座を受講しようと決められましたか？）

私に取っては、スピリチュアルなことを教わるのは京子先生以外は考えられなかったからです。
周りにスピリチュアル関係の人、ヨガ関係の人はいるのですが、あまり考え方には共感できず、かといって論争もしたくないので、自分の生活の場では、スピリチュアルの話にもヨガの話にも積極的に加わることはありませんでした。

今もそうですが。

・どんな悩みやテーマを持つ方にこの講座をオススメしたいですか？
スピリチュアルに現生利益を求めていない方に。

・講師へのメッセージ、ありましたら、どうぞ
やはり、京子先生のところに戻って来れてよかったです。
ありがとうございました。
これからもよろしくお願いいたします。

—

理論が素晴らしくバラバラだった知識がつながり目から鱗！　受講生Yさんご感想

・一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください。

心と身体の調和が大切ということは頭でわかっていながら、膝に障害があり、動くと痛みが出やすい為、運動不足になりがち。。

心の探究ばかりが先行して、身体がついていないことが気になっていました。

アーサナ、呼吸法、チャクラとの関係、瞑想など、個々に重要であるという浅い概念はあったものの、**バラバラに実践しても手応えが無く、継続できず**に自分とは縁がないもの、という状況にありました。

でも、年齢とともに、身体はどんどん重く、動かなくなってくる。。

どうすれば、身体を動かそうという気になれるのか？自発的に取り組める習慣を持ちたいなと思っていた時に、こちらのプログラムを知り、元々関心があった心の在り方にも連動するものだったので、これは続けられるかもしれないと思って受講を決意。

これまでバラバラな知識だった、アーサナ〜瞑想までのプロセスが、どのような意味を持ち、連動しているかを学ぶことができたのは大きな収穫でした。

2日間のプログラムは、身体を動かす実践が中心でしたが、そこで動けない自分をしっかり確認することが出来たことが良かったです。

「**もうこの自分から変わろう**。」素直にそう思えました。

膝が悪いので、教えて頂いた通りの姿勢で出来ないこともあるのですが、**気持ち良く取り組める事の方が大事**と言って頂けて、無理のない形で取り組んでいます。

1日を穏やかな、静かな気持ちでスタートできるのは心地よく、受講してからの1週間、気合いを入れるでもなく、やらされ感もなく、自発的に淡々と取り組めている、理想的な状態を続けることができています。

これまでは、より良い自分になる為に、なにかと自分の課題を上げて、その解決方法を探し、早く改善したい、克服したい、結果を出したいという目先の欲にとらわれていましたが、このプログラムを通し、変わるも変わらないも求めなくて良いというか、日々、この境地からスタートする毎日を送っていくことで、**必要なことが自然と整い、起こってくる**。

そのことをより信じられるようになりました。

課題というと、自分の中のマイナスに目を向けがちになりますが、そういうことからも開放されると、もっと自分の良い面にも目を向け、認めることができるようになるのではないか、この先、ある地点から振り返った時に、今がどのように見えるのかわかりませんが、変化というものは、外側に目を向けること以上に、**良いも悪いもない、自分の内側の小さな気づきによって生み出されていく結果の集積であるように感じています**。

・受講前に悩んでいたこと、課題、テーマは何でしたか？

身体を動かすことに抵抗があり、心身のバランスがとれていなかったこと。

・講座内容は、あなたの悩み、課題を解決する、または期待していたテーマに沿っている内容でしたか？

はい。おかげさまで、今の自分にとって必要であり、**これからずっと続けられる良い習慣ができた**と思います。

・今後、続けていくと、どうなりそうですか？

シンプルなポーズでも、本来、望ましい形をとるのは私にはまだ難しかったりしますが、これがスッとできるようになる頃には

歳は重ねても、身体は若返っているような気がします（笑）

・今回、受講を決断した決め手は何でしたか？

（世の中に多くの講座がある中で、なぜこの講座を受講しようと決められましたか？）

京子さんの動画を拝見していて、「この方なら大丈夫」という、確信のようなものがありました。

なので、同じようなことをやっているところがあるか？など、まったく調べもしないで、まずは30分のセッションを

お願いし、受講を決めました。

動画で感じた通りの飾らない素敵な方でした！

・どんな悩みやテーマを持つ方にこの講座をオススメしたいですか？

私のように、良い習慣を身につけたい方にはもちろんですが、**理論がとにかく素晴らしい**ので、

現実に振り回されて苦しい思いをされていたり、そこまでいかなくても、**もう少しラクに生きる方法はないか？**と

思われている方にとっては、**目から鱗の発見**があると思います。ラクになるのは実はすごく簡単なことだったと気づき

自分に余裕が出てくると、廻りの現象は変わっていきますよ。

「なんで現実は変わらないのか？」や、「自分が変えなくては！」という力みが自分にはあるな、と思われている方には特にお薦めします。

・講師へのメッセージ、ありましたら、どうぞ

講座で説かれていることそのままが京子さん、というくらい、自然体で、慈愛に満ちた方でした。

ものすごく特別なことをしているはずなのに、そういった「特別」という意識すら余計なこと、というくらい

淡々と教えて下さるので、**5時間/日という長丁場でしたが、なんの気負いもなく、緩んだ感覚でラクに受講することができました。**

私も京子さんのような「存在が癒やし」になれるよう、もっと緩んでいこうと思います。

ありがとうございました！

—

最高にわくわくする学び！ずっと探し求めていた真理の教えに出会えた　受講生Sさん

・一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください

講座を学び始めてすぐに、**これはずっと探し求めていた真理の教えに出会えた**と思いました。

先生の解説、ひとつひとつに**胸が熱くなる思いで、すべての教えに感動しながら学びました。**

私にって、最高にわくわくする学びでした。

感動的な理論の知識を得ながらだったので、実践のヨガ瞑想も真剣に取り組めました。

これまで本や動画などで学んだ知識で、ヨガ瞑想を自己流でやっては納得できずやめたりしていました。

講座でのヨガ瞑想の実践での体験は、**今までになく瞑想中の思考の静まりを感じることができました。**

ヨガ、瞑想の**本当の意味も理解できた**と思います。

・受講前に悩んでいたこと、課題、テーマは何でしたか？

学生時代から人間関係でいつも悩んでいて、心の中で他人と比較しては自己卑下していました。

仕事も転職を繰り返し、結婚生活もうまくいかず、、、**生きずらさ**を解消したかった。

ずっと生きることって大変で苦しいという思いがあり、**人生の意味や死生観について探求**していました。**自分軸がテーマ**でした。

・講座内容は、あなたの悩み、課題を解決する、または期待していたテーマに沿っている内容でしたか？

はい、この講座で学んだことを続けていくことで**大丈夫という安心感**を得られました。

またマインドで作り出している悩みを解決しようとすることよりも、**もっと大事なことがある**ということにも気づけました。

今後の大きな目標もできました。

・今後、続けていくと、どうなりそうですか？

いつも不安で自分の**決断に自信がなく、外側の誰かや書物に答えを求めて**いましたが、

これからは**自分の内側に答えを求め見つけていける、自分軸を取り戻せそう**な気がしています。

・今回、受講を決断した決め手は何でしたか？

（世の中に多くの講座がある中で、なぜこの講座を受講しようと決められましたか？）

直観です。この**講座に自分が探し求めている何かがある**ように感じました。

あと先生の人柄（見えないけどオーラのような）に惹かれました。

・どんな悩みやテーマを持つ方にこの講座をオススメしたいですか？

生きることに悩み苦しんでいる方。

探求している方。

どこかで本当の自分を生きていないように感じているすべての方。

・講師へのメッセージ、ありましたら、どうぞ

いつも親切にしてくださりありがとうございます。

このような貴重な教えに出会い学べたこと、京子先生とのご縁に心から感謝いたします。

ありがとうございます。

—

自分の理想の人生がもうすぐ開けそうで毎日とてもワクワクしています　受講生Kさんのご感想

Awaken Your Divine Self認定講座　２期生Kさんからのご感想をいただきました。ありがとうございます。

・一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください

今回の受講を通して、本当の自分を知る事ってこんなにシンプルな事だったんだという事です。

今までは自分の人生をより良くしたいと思い、様々な経験や資格を取得し、多くを学び、知識を得ることで、

自分に投資した分だけより良い人生へと導いてくれると信じて行動してきました。

いつも思うような結果につながらず、人の何倍も努力しないとダメなんだと言い聞かせてガス欠状態のような身体になっても

アクセルばかり踏み続けてきました。

それだけ、自分に自信が持てずに今ある幸せに目を向けずにいました。

でもこの講座では、余計なプライドもマインドも過去のトラウマも取り除き、本来の自分を見つめる良い機会となりました。

資格や知識の多さで人は評価されることではない、自分の命をどう今後の人生に活かせば良いか、しっかりと向き合う時間となりました。

・受講前に悩んでいたこと、課題、テーマは何でしたか？

幼少期から自己肯定感が低く、どこかでいつも自分は不要な人間なのかも知れないと感じていました。

自分の内面も弱く、外見にもひどくコンプレックスがあり自信が持てなかったこと。

それらを周りや環境のせいにしていた自分を変えて、常に自分らしく、一時的な感情や他人任せの人生にしないで、自分のペースを貫く生きやすい生き方を見つけたかった。

・講座内容は、あなたの悩み、課題を解決する、または期待していたテーマに沿っている内容でしたか？

自分を苦しめていたものや、ストレスを生み出す火種の要因が理解できました。

参考書や本などを読んで学ぶだけの机上の空論だけでは変われなかった自分がよく分かりました。

独学でやったことのあるヨガも瞑想も自己流でしたが、一つ一つ意味を知り、丁寧に行うことで

全て意味をなす本来の自分と繋がるための内容でした。

・今後、続けていくと、どうなりそうですか？

結局は自分の修行の時間であり、全て自己成長のための時間だと思いました。

続けていくことに最大の意味があると感じています。

続けていくことで、今まではできない・苦しいと感じていたことも素直に受け入れられ、自分の心の声を聞くことで、迷うこともなくなりそうです。

・今回、受講を決断した決め手は何でしたか？

（世の中に多くの講座がある中で、なぜこの講座を受講しようと決められましたか？）

自分にとって必要なタイミングで見つけたので、特に迷うことはありませんでした。

この講座を見つけてすぐに個別カウンセリングに申し込みました。

・どんな悩みやテーマを持つ方にこの講座をオススメしたいですか？

自分の生き方に不安や迷いがあったり、他人にすぐ答えを求めてしまう方

自分に自信が持てない方

・講師へのメッセージ、ありましたら、どうぞ

講座中もその後のフォローも丁寧にしてくださり、ありがとうございます。

Kyoko先生の様々なご経験から生み出されたこの講座で、

自分の理想の人生がもうすぐ開けそうで、毎日とてもワクワクしています。

今までの私なら、何にもしていない時間も無駄に感じ、とにかく何かしなければいけないと見えない不安に焦りを感じて空回りしていたと思いますが、今は自分にお任せすることで自然と将来の不安も感じず、今やるべきこと、今やりたいと感じる自分の心の声を優先して生活しています。

素晴らしいご縁に深く感謝申し上げます。

—

全ての人、ものが愛だとわかった！裏切られたと思っていた出来事に対しても、真相が分かった！受講生ますみさんのご感想。

瞑想をして、「実は全ての根っこは愛だった」ことに気づくと、悔しかったこと、腹が立ったこと、裏切られたと思っていたこと、などなど、「な〜んだ！全部愛だったんだ！」と笑っちゃいます！（笑）

下の動画からどうぞ！

https://youtu.be/n_iBy0pl1OA

—

こんな話ができる場所があるのが本当に幸せ　受講生Mさん

Awaken Your Divine Self認定講座、フォローアップ。

受講生さん同士の気づきや体験談をシェアしていただくことで、

お互いの学び、気づきが促進します。

日常では、なかなかスピリチュアルな話、深い精神的な話はできませんよね。

こういった場が持てることは本当に貴重ですね！

私もありがたいと感じています。

https://youtu.be/VFkhYHk7H0w

—

ネガティブ感情の解放ワーク後、良いことが立て続けに起きた　受講生Yさんの体験談

Awaken Your Divine Self認定講座、フォローアップで、

ネガティブ感情の解放ワークを体験された受講生Yさんの体験談です。

浄化が起こると、ゲップがたくさん出ます。

ネガティブな感情を溜め込んでいると、それを解放するときに、ゲップも一緒に出ていきます。

平気なふりをしたり、顔では笑っていても、お腹や胸に溜め込んでいる方は多いです。

感情解放をすると、短時間なのに、スッキリします。

下の動画から体験談をどうぞ。

https://youtu.be/2kgCKL8bFWs

その後、Yさんからいただいたメッセージによると、しんどくなって休むことに決めたら、

色んな良いことが立て続けに起きたそうです♪

—

嫌な場面に出会わなくなった受講生Nさんの体験談

フォローアップに毎回される度に、明るく、軽くなられているNさん。

今回いただいたお話は、嫌な場面に出会わなくなったということです。

下の動画からご覧いただけます。

https://youtu.be/n2mnbkFm1FI

—

私はいない、全ては幻想だとわかった受講生ますみさんの体験談（動画）

私はいない、全ては幻想だとわかったという

Awaken Your Divine Self認定講座、受講生　ますみさんのお話し

40年間、スピリチュアルの探究を続けてこられて、

この体験ができたことで、お祝いをされたそうです。

↓　ますみさんの体験談

https://youtu.be/EkWIkPJVrUA

—

親を許したら 50年来の蕁麻疹が完治＆自分が変わったら 主人の反応も変わった!

Awaken Your Divine Self認定講座受講生のMさんにお話しいただいた素晴らしい体験談。

世界は自分の意識状態が映し出された鏡です。

自分が変わると、相手が変わる、あなたの周りが変わります。

相手を変えようとしても変わらない。自分が変われば変わる、とはそういうこと。

58歳のご主人の幼少期からお悩みだった蕁麻疹が、親を許して、愛せるようになったことで完治した。

とても素晴らしいお話を聞かせていただきました。

人を許す、周りを許す、自分を許す・・・ お祈りを毎日、続けていったことで、 最初はわかっていなかった深い意味がわかったそうです。

祈りは、宗教的なものだけではありません。

宗教とは関係なく、誰もが、私たちの日常の一部にできるものなのです。

↓Mさんのお話し

https://youtu.be/pTSgMtRMD7s

—

受講生の「ひっくり返る」「私はいない」体験

Awaken Your Divine Self認定講座　受講生のますみ様からいただいたご感想です。

こんばんは、 最近の変化を報告します。
先週の水曜日 瞑想後に ああこれが全体だったんだ。

ひっくり返ったと言うか、**私はいない、全てが全体から現れている**という感じでした。
情報として聞いていたことなので、あーこういうことなのか、
その時は**とても嬉しくやっとここへたどり着いた**という感じでした。

このことを確認したくて動画などを色々と見てみました 。

翌々日の午後には少し虚しさがあり、うつ症状のようになったということも聞いていましたので、こういうことかという感じでした。

oneness の体験がないので、愛とか光とかはそれほど感じられないのですが、瞑想後にはエネルギーを感じます。
講座を受けてこんなに早く体験できたことに、とても感謝しております。

ありがとうございました。

全ては幻想、笑うしかない、宇宙も地球も何もない、私もいない
ただ 全体(意識･命) があるだけ 全てが全体の現れ、

こういうことだったのかという感じでした。

今日は 瞑想中、幸せ感がこみ上げてきて、その後いつもの泣きそうになる嗚咽のような状態になり、エネルギーが上がってくる ような感じがあり、 全体がしたいようにしてあげる。

邪魔をしない。少し躍動するような感じがありました。

ますみ様、ご感想ありがとうございました。

ひっくり返るという体験は、1年ほど前に、youtubeで話したことがあり、それと似ているかなと思います。

体感をしたことがないと、意味不明のことですよね。

でも、言葉にすると、こんな感じなんです。「ひっくり返る」

動画で話しているのを聞くと、よりイメージしやすいかと思いますので、よろしければ、こちらの動画をご覧くださいね。

https://youtu.be/N0mElRylcPY

＝＝

N様よりご感想

おはようございます。
いつもありがとうございます。
京子先生　日曜日ありがとうございました！

（クラスの時、自分を褒めることが)
恥ずかしかったのが思い出されます。
昨日実家に行く車の中でやってみました。

1人でニヤニヤしてしまいました。
皆さん優しい方ばかりで、温かくなります。

ありがとうございました(^^)

セルフケアの時から自分を大切にと教えて頂いたのにわすれてますね。

でも少しずつでも明るくなっていると、皆さん教えて下さるので

また1ヶ月、言葉や思いに気をつけて頑張ります。

先生ありがとうございます！

1ヶ月ぶりにお会いして、私も皆さんのお顔が穏やかになられたと思いました。

MOさんも更に優しく感じました(^^)

先生に教えて頂いた引っ張られるポーズをした後に

木のポーズした時にAさんが、これをやったから出来た！

と仰ってましたが、

私も上げた足が**いつも下がってしまうのに出来たのでビックリ**でした。

ありがとうございます。

分からなくてどうにか理解しようとかダメだとか出て来ますが、

おまかせ、委ねて無理なくやっていきます。

まだまだ人と比べてしまうというか、瞑想の時にMAさんやMOさんの至福ってどんな感じ？とか、

Aさんの「これ！」って？

とか考えてしまうのでいかんです。

私は私で私の出来る事をちゃんとやってディバインにお任せします。

ありがとうございます。

—

真理を知りたい、悟りたい、非二元の確信を持ちたい方にお勧めの認定講座（アンケート：受講生ますみ様より）

【受講者アンケート　ますみ様より】

講座を受講する前は、どんなことで悩んでおられましたか？

真理を知りたい、悟りたいと思い長年探求してきました。

ある先生の誘導で、やっと2年前に一般的に言われる「それ」とか「これ」という感覚が微かに感じられたのですが、そこに在り続けることは難しく、確信できるものではありませんでした。

だから、これだというものをつかみたいという思いに駆られられていました。

これまで、それを解決するために、どんなことに取り組んでこられましたか？

非二元の先生のセッションを受けたり、ある先生について内観をしたりしました。

しかも、そこに至るまでにもたくさんのセミナーやリトリート、セッションを受けてきました。

受講前の、講座に対するイメージは？（楽しそう、難しそう、期待が持てた、半信半疑。など。そしてその理由は？）

「この世界が幻想だということを知っていますか、、」だと思うのですが、このフレーズに惹かれ講座説明会を受けようと思いました。

盛り沢山な内容を二日間10時間で理解実施できるかなと少し不安はありましたが、自分が求めているものがあるかもしれないと期待もありました。

何が解決できると思って受講されましたか？

一般的に言われる「それ」や「これ」を確信できるかなと思い、受講しました。

講座を受講しようと決断された理由はなんでしたか？

講座説明会で「マインドが鎮まることによって、空いたスペースに入ってくる、、」などの説明を聞き初めて聞いたことでしたが納得でした。それで即、受講しようと思いました。

他校のセミナーや講座と違うところ、違う魅力は何だと感じましたか？

魅力は「内なる神性を目覚めさせる」ために**体系的に懇切丁寧にわかりやすく詳細なテキスト**も作成していただき、**理論に基づいたワーク･実践を通し学ばせていただけ、長年かけて苦労と努力の末に会得した素晴らしい秘技を惜しげもなく教えて頂けた**ことです。

また認定試験に合格したら教えてもいいよと言う、**その寛大さに深い愛**を感じます。

教えたらそれでおしまいではなく、**毎月1回のフォローアップ**もありがたいです。

他では部分部分しか教えていないし、教える先生も、それしか知らないのではないかと思います。

（他校では）フォローアップもありません。

講座の内容は期待通りでしたか？

講座の内容は期待以上で本当に素晴らしく、得るものがたくさんありました。**テキストは非常に価値があり宝物**です。

これがあったなら、もっとよかったなあ（改善点）と思うことはありますか？

改善点は全く思い当たりません。テキストやヨガ（2種類）及び講座の録画まで作成していただき、**本当に至れりつくせり大満足です**。ありがとうございます。

講座を受け、効果を自覚したところは？（〜になった、〜ができるようになったなど）

ディバインに在ることができるようになってきました。

全てお任せと言うか明け渡すという感じでしょうか、自力がなくなります。

私が求めていたのはこれだという確信が持てました。

スピリチュアルな情報を動画などで探し回っていましたが、それがなくなりました。

デメリットは何かありましたか？

デメリットというわけではないですが瞑想状態からなかなか戻れない、その後もぼーっとした感じがする。

今後も継続していきたいですか？

ディバインに在りたいので**ずっと続けていきたい**。

どんな方に、この講座は役に立つと思いますか？どんな方に勧めたいですか？

真理を知りたい方や悟りたい方の役に立つと思いますし、そういう方に勧めたいと思います。

ーーー

ますみ様ありがとうございました。

これまで、長年、真理の探究をされてきた、ますみ様にとって、ピッタリの内容だったようで、とても嬉しいです。

—

５０代男性ヨガが初めてでもワクワクして楽しめた Awaken Your Divine Self認定講座ご感想

Awaken Your Divine Self　認定講座　ご感想 Mさまより（５０代男性）

講座を受講する前は、どんなことで悩んでおられましたか？それを解決するために、どんなことに取り組んでこられましたか？

自分が思うように生きれないことと人の身勝手さに心底怒りと情けなさに疲れてて、いろんな努力しましたけど無意味でした。

講座を受講しようと決断された理由はなんでしたか？

講座を受けると決めたのは、自分の何かがわかるのかもしれないのと京子さんとチェリンさんの人柄とYouTubeで、自分が思ったとおりの言葉が出てきたときこれだと思いました。自分は、いままで生と死の狭間で現在この次元で生きてることの意味を探し続けてきました。

他校のセミナーや講座と違うところ、違う魅力は何だと感じましたか？

他の講座と比較したことないです。ヨガは、これが初めてです。

デメリットは何かありましたか？

デメリットとかは、ないです。

今後も継続していきたいですか？

京子さんは、在ることの意味解きましたよね。自分は、なんとなくわかるんですけどやはり説明しずらいです。

出逢えてとても感謝です。縁ですね。

ヨガ初体験なんで**すごくワクワクして楽しみました。満足です。**

他の人の体験や感じ方を聞けて良かったです。

写真はチェリンの実家シッキムの中高生にヨガチャリティーをした時のもの（左の写真：スピーチをするチェリン）

—

やっと辿り着けた。本当に今までの瞑想とは格段に違う（受講生ますみ様より）

「本当に今までの瞑想とは格段に違い、

うまく表現できないのですが、

いつまでもそこに留まっていたい感じで、

なかなか目も開けられません。

瞑想後もTVなどの人工的な音は聞きたくなくて、

自然の中に身を置きたいような感じです。

やっと辿り着けたような感じです。

本当にご縁に感謝です」

ー講座受講中も、瞑想の後は、なかなか目が開けられず、ずっと至福の中におられました。

「至福」そう、これがディバインセルフ。本当のあなた自身です。

「TVの音は聞きたくなくて、自然の中で過ごしたくなる」本当にその通りですね。

「これほどまでに深い瞑想体験は初めて。魂から湧き上がる喜びで、涙が出て、言葉にならないほど、ありがたい気持ち」

「いつまでもここに留まっていたい」

まさに、真我実現の体験談ですね。

ますみ様の動画での感想はこちらから

https://youtu.be/0u13qzHUaFo

—

私が生きてきた出来事に無駄なことはなかったと思えた（Awakening Your Divine Self認定講座ご感想）

Awakening Your Divine Self
内なる神性を目覚めさせる認定講座ご感想（Yさん）

２日間、本当にお疲れさまでした。

ありがとうございました。

久々の講座で、私は耐えられるかな？と思ってましたが、**楽しくてあっという間でした。**

色々な発見があり、書ききれませんが、１つとても大事なことが分かりました。

私が生きてきた出来事には、無駄なことはなかったんだなと思えました。

だから、正直に嘘をつかず、努力し続けていきたいと思いました。

でも、きっと今までより楽にできそうな気がします。

不器用な生き方しか出来ませんが、**ディバインは、必要な時や困った時に、助けてくれてたんだな**とも思いました。

京子さんの誠実さも、この２日間の講座を受け、ますます分かりました。

京子さんは、やっぱり頑張り屋さんです。

人のために、精一杯頑張ってくれたこと、講座の内容で分かりました。

惜しみない愛情もたっぷり感じました。

今まで、なんとなく頭で理解していた点と点が繋がったので、スッキリしました。

私が考えるより、はるかにディバインは私のことを考えてくれているんだから、お任せすればいいんですよね。

まだまだですが、また、マイペースで自分のものにしていけたら、また、私も役に立てることがあるんだろうなと、自信が少し戻ってもきました。

ここ数年、色々してたけど、私は役立たずだなと勝手に思っていたようです。

この身体がある限り、やっぱり平和主義で生きていきたいと思います。

これからも、よろしくお願いします

皆さん、色々な体験をされているようなので、それを聞き、私もこの半年とこれからの体験を皆さんとシェアしていけたら、楽しいだろうなとも思いました。

====

講座を受講する前は、どんなことで悩んでおられましたか？

以前受けたセルフケア講座で、自分を大事にすることの大切さを教えていただきました。
私は、自分を大事にすることを忘れていたので、この半年で自分と始めて少しは向き合えたと思いますが、心が枯渇してしまっていたので、この講座をうけるのは、まだまだ、自分には早いかなと思っいたけれど、私が平和主義であることと、京子さんご夫婦が大事にされてる愛と慈愛の精神が、私の中ですごく共感でき、この先を知りたいというか？私が今まで何故か一生懸命生きても成果につながらないことや自分の生き方がおかしいのか？どう生きたらいいのか？とずっと生きにくさを感じながら生きてきたことを、知りたかったというか？
この講座を受けようと決めてから、私の心のモヤモヤが軽減したので、受けてみようと思いました。

これまで、それを解決するために、どんなことに取り組んでこられましたか？
私の母は、不思議な力の持ち主で、私は物心ついたときから、神様や仏様は、あるのが当たり前で、スピリチュアルとかいうのではなく、当たり前で育ち、絶対な存在で、寺社仏閣に足を運ぶことも多く、写経をしたり、今思うと、本もよく読んでいたと思います。

受講前の、講座に対するイメージは？（楽しそう、難しそう、期待が持てた、半信半疑。など。そしてその理由は？）
もし、理解できたら楽しいだろうなという思い、難しそうかなという不安、どんなだろうという期待がありました。
セルフケア講座を受けて、変わってきている自分がいたので、まだまだだけど、この先を除いてみたいという探究心というか？もう少し気楽に生きていける方法を学べるのではないと思いました。

何が解決できると思って受講されましたか？
私が経験してきた？生きてきたことは何なのか？これから何をしたら、生きやすくなるのかな？とか、漠然としたものです。

講座を受講しようと決断された理由はなんでしたか？
興味はあったけれど、まだまだ、セルフケアもできていない自分なので、時期尚早と思いつつ、受講しようと決めた時に、心が軽くなったからです。

他校のセミナーや講座と違うところ、違う魅力は何だと感じましたか？
京子さんの一生懸命で、嘘のないところです。

講座の内容は期待通りでしたか？
はい

これがあったなら、もっとよかったなあ（改善点）と思うことはありますか？

この内容を３日くらいかけても良かったかな？と思います。
なかなかなボリュームなので、楽しかったですが、興味のあることが沢山なので、途中で集中力がもたなくてもったいないかなとおもうことがあり、長くしたからいいのか？この集中こうざだったから良かったのかは分かりませんが、私はもう少しだけゆっくり聞きたかったかなと思いました。

講座を受け、効果を自覚したところは？（〜になった、〜ができるようになったなど）
今までより、瞑想に入りやすくなったような気がします。

デメリットは何かありましたか？
何故か？やる気みたいなのがなくなってしまいました。ちょっと休憩というか？でも、瞑想はできているような？何か妙な気分が続いていて、これでいいのか？みたいな気持ちが続いています。

Kyokoより→やる気がないについてですが、いくつか理由が考えられます。
一つは食事が今どうなっているかです。やる気のなさはタマスですが、タマシックな食事を摂っていないかリストをチェックしてみてください。
二つ目に考えられる理由としては、今までエゴを動機にしたサイクルだったのが一時的に止まっているということです。
満たされないエゴを満たすために雑念がたくさん沸いて、それがやる気だと思っていたかもしれません。
でもエゴの正体を講座でよく勉強したので今はその働きが弱まっている。
これからはディバインにゆだね、ディバインとして生きる生き方にシフトするのです。

回答→食事の乱れは大いに考えられますね。食生活を見直して、セルフケアをまたコツコツやりたいと思います。

今後も継続していきたいですか？
継続したいと思っています。セルフケア講座でも半年かかってもまだまだなので、これからも精進したいと思います。

どんな方に、この講座は役に立つと思いますか？どんな方に勧めたいですか？

色々と自分なりの工夫で、頑張って生きてるけど、生きにくさを感じ、自分を大事にできていない方。
京子さんご夫妻の動画を見て、共感、癒やされる方
呼吸、ヨガ、瞑想の相関関係、それが何に繋がってるのか
呼吸が浅く、苦手で、自律神経が不安定な方
呼吸がうまくいくと、何が変わるということ
生きている中で、自分には必要だと感じながら、自分なりに色々なことを経験したり、勉強しても、なぜかしんどくて、自分を大事にし忘れてる方

（ちなみに、このY様は、セルフケア講座を６ヶ月続けて、ウエストがマイナス２０センチになったそうです！）

—

今まで色々本を読んできたけどもう要りません。これからは教えてもらったことをすればよいだけです（Awaken Your Divine Self　認定講座ご感想）

Awaken Your Divine Self　認定講座　ご感想 Nさまより

京子先生2日間、本当にありがとうございました。

感謝申し上げます。

有り難すぎて、京子先生に出会えた事、受講出来た事、日にちも、家族にも、全てが感謝でいっぱいです。

一緒に受講された皆さまもありがとうございます。

京子先生の動画を始めて目にした時から聞き入りました。皆さんが仰っていた嘘がない！

私も本当に思いました。

すごい事なのに、サラリと仰っていて、また書いていて、圧がなくて…　有り難くて尊敬の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございます。

ずっと自分に自信がなく、**自分を大切にするセルフケアで気持ちも身体も楽になり、**

そして**今回のディバインセルフ、本当に知りたくて知りたくて読んだり聞いたりしていましたが、もう要らないです。**

先生に教えて頂いた事をすれば良いだけです。

まだまだマインドが出て来ますが、毎日少しずつでもやっていきます。

Mさんも仰ってましたご縁に感謝です。

ありがとうございます。

これからもよろしくお願い致します。

【受講者アンケート】

講座を受講する前は、どんなことで悩んでおられましたか？

優柔不断で、1人でやる事に緊張する。
義父と自然に接しれない事。
何をしに生まれて来たのか。
カルマは何か。
直感か分かるというかハイヤーセルフと繋がるにはどうしたら良いか。

これまで、それを解決するために、どんなことに取り組んでこられましたか？

与えられた事は一生懸命やる。
悩みに合う様な、ヒントが見つかるかもしれなそうな本や動画をみたり、オンラインイベントに参加。
時々瞑想。

受講前の、講座に対するイメージは？（楽しそう、難しそう、期待が持てた、半信半疑。など。そしてその理由は？）

毎日をちゃんと出来てない私が受けても良いか、受けても分かるか、難しそうだけどきっと大丈夫、ワクワクする。
理由は、簡単に分かるものとは思えないが、京子先生のYouTubeやブログ等から、長年実践をされている信頼や、「愛と慈悲」からも尊敬しました。

何が解決できると思って受講されましたか？

神性が分かる事
自分がこれからしていけば良い事が分かる事

講座を受講しようと決断された理由はなんでしたか？

信頼、期待

他校のセミナーや講座と違うところ、違う魅力は何だと感じましたか？

上っ面でなく、**一から最後まで、細かく丁寧に分かりやすいです。どうすればいいのかを教えて下さいます。**
簡単に書きましたが、有り難くてすごい！
先生の集大成をまだまだの私が勉強でき、**知りたかった事が深く詰まっていて、**ここまで教えて下さる先生が素晴らしすぎます。

講座の内容は期待通りでしたか？

はい

これがあったなら、もっとよかったなあ（改善点）と思うことはありますか？

テキストの空欄の部分があとで見返した時に文字になっていたらいいなと思いました。

講座を受け、効果を自覚したところは？（〜になった、〜ができるようになったなど）

スピリチュアル の動画やブログなど観なくなった。
瞑想・ヨガを、少しでも毎日やる様になって、山のポーズ戦士のポーズなど、フラフラするのが少し減りました。　義父の幸せの祈り

デメリットは何かありましたか？

ないです

今後も継続していきたいですか？

はい

どんな方に、この講座は役に立つと思いますか？どんな方に勧めたいですか？

自分が分からずモヤモヤしてる方、自分を責めてしまう方、スピリチュアルのお仕事を考えている方など

写真は、南インドで修行中、サドゥ（修行者）と一緒に撮ったもの。右はカナダ人の友人。

—

号泣...魂の喜びで感極まって言葉にならない

10時間の講座の最後に、受講生の「ますみ様」よりいただいたご感想を許可をいただいてシェアさせていただきます。

長年、スピリチュアルな探究をされ、海外ツアー・リトリート・セミナーなどに多く参加されていた、ますみ様にとっても「**集大成**」となるセミナーになったそうです。ありがとうございます。「ますみ様」のご感想の動画、こちらのリンクからみられます。

—

私の信頼できる友人に、内容を全てお伝えし、日々の成果をみてもらっています。

彼女は、これまで、ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教を２０代の頃から学んでこられ、

現在、５０代後半の女性で、看護師をされています。

1日数時間、集中的にプログラムを一緒に学んでもらってから、

その後、週に３回ほど、お一人で、仕事に行く前や、帰ってから実行されています。

私が最初、こんなプログラムを考えていると話をした時、

「京子さんの集大成みたいなプログラムですね！」と彼女は言いました。

そして、彼女も実行するうちに、

「私にとっても集大成みたいなプログラムだということがわかった」

そうです。

なぜなら、**２０代の頃から学んできた、ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教が、すべて「つながってきた**」からだそうです。

これまでお伝えしてきた、魔法の４ステップの最後のステップ、

ここが、**今までどれを学んでも、教えてもらえなかった**部分だったそうです。

断片的に学んできたことが、今回のこの４ステップ目で全て「つながった」と。

ところで、みなさん、ヨガの語源は何かご存知でしょうか？

「つながる」という意味なんです(^^)

そして、**素の自分がじょじょに出てきている**とのことです。

師長をしている彼女は、職場でどうしても真面目で厳しくなってしまうそうなのですが、

先日、自分の優しいところを職場で表現できている自分に驚いたそうです。

そして、**いつも焦る場面で、焦らなくなっている**ことにも気づいたそうです。

日常生活で、気持ちが落ち着いて穏やかさを感じているそうです。

今までやってきたヨガは、型だけを教わった通りにやっていたけど、今回は意識が違い、自分の**体との対話がよくできて、気づきが多い**そうです。

お祈りからの、ヨガという流れで、**自分をさらに労る気持ちも出てきている**そうです。

彼女から現時点で感じた気づきを体験談として語ってもらいましたので、よかったら読んでみてください(^^)

＊＊ご感想＊＊

一言で言うと、本当に素晴らしいワークです！

これは、本物です。

ヨガ、呼吸法、瞑想法のひとつひとつは非常に長い時間と労力をもって理解できる種類の内容ですが、

このワークでは単刀直入にエッセンスを抜粋し分かり易く組み立てられています。

流れが無理なく理解しやすいです。

そして、**ディバインやマインドに対する考え方、そしてインドの先生方からの大切な考え方、それらを教えてくれるところは、そうそうありません。**

自分の経験や知識を通して教えてくれる人がいないのです。

京子さんは世界で、インドで、日本で勉強し体験したことを融合して、

どうすればマインドを大事にしながら、マインドを静めることができるかを明確に示されています。

私は20代で瞑想とアーユルヴェーダ、30代で仏教、40代でヨガやマクロビオティックを習いました。

今考えると、**どれも全て心を静めるため。平常心を持ちたかったから**です。
（私は21歳の時に履歴書に人生の目標を「平常心を持つ」と書いていました）

このワークを行って、**初めて自分の中に過去のひとつひとつが繋がりました。**

平常心とは何か。

これはマインドを静め、ディバインが働く状態ということではないでしょうか。

平常心を持つとき、自分は自分らしく居られて、最大限の能力を発揮できると、若いときに私は感じていたのだと思います。

反対を言えば、それほどにマインド（自我）を抑え、神（自分）を信じて委ねることが難しいと知っていたのです。

今回、京子さんにこのように機会を頂いたので、とにかく実践していこうと思います。

テキストの内容がすごく分かりやすいです。

そして、ステップ①「祈り」・・・これはすごい威力です。

まず私に行う祈り、ご先祖様を初め、全ての人ものに感謝し、許しを請い許すこと。

これを言葉にするだけでお経をあげたような満足感があります。

お祈りすると、改めて周りに助けられて生きていると感じます。

ヨガで、呼吸法で体のひとつひとつの固さ、動きに気を配ることで自分の体と対話し、
大切にしているように感じられて嬉しくなりました。

かけがえない自分の有り難さを感じるので、きっと自分の中に求めるものがあると信じます。

事前準備の体内浄化と環境浄化。そしてピュアな食事法について学びました。

私は、食事法については、以前なかなか実践できなかったのですが、今回改めてチャンスを貰ったので、マクロビに近い食事にシフトします。

先日面白いことがありました。
お肉は好きだし栄養面でも必要と思うので多分やめられないと思っていました。

すると忘年会があり、食べ過ぎて胃腸を壊し、それ以来肉食を避けています。

野菜や豆腐ばかり食べていたらあまりお肉が欲しいと感じなくなってます。
ドレッシング無しの野菜の美味しさが分かります。

お掃除は気を付けて行うようになりました。
盛り塩セットも買ったので、自然と玄関を綺麗に出来ています。

（解説：自分の性質がピュアになると、自然とピュアなものを食事や環境にも求めるようになります。この講座で実践すると自分がどんどんピュアになっていきます）

ヨガ、呼吸法をしなくなって7〜8年経つので体の固さや偏りが実感できました。

ヨガ、呼吸法も過去に習ったものもありましたが、今までは、効果効能まできちんと意識して行っていませんでした。

この講座では、京子さんの解説が、**効果効能まで丁寧に説明してくれるので新鮮**です。

「ターダアーサナ」は特に気持ちがいいです。
手を上から降ろすとき清々しい気持ちになります。

日常では心が静かになる瞬間が増えています。
仕事で忙しい時も焦りが少ない気がします。

食事も変わってきているし、変化があると感じます。

—

11月末に講座のモニターを開始し、１ヶ月経ったころまた再度フォローアップを行いました。

そこでいただいた感想をご紹介させていただきますね。

実験いただいている方は、

５０代後半女性。

２０代の頃から、ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教を学ばれているので、

私の今回のプログラムについても、主旨をすぐに理解してくださり、的確なフィードバックをいただきました。

看護師長でお忙しくされている中、週に３回ほど時間を取ってプログラムを継続されていました。

12月末に、フォローアップをしたときに仰っていたことを箇条書きにまとめてみますね。

＜１ヶ月経ってのご感想＞

・１ヶ月前、プログラムを始めてから、わりとすぐ、「**心が落ち着く感じ**」や「**幸福感**」が現れた

・**満足感、満たされた感じ**で過ごすことができている

・仕事中も、**自分の優しさが現れてびっくり**している（普段は厳しいそうです）

・**人にも自分にも優しくなれている**

・以前、うつ病を患ったことがあったので、「**不安感**」**がなくなることの価値はとても大きいと感じている**

・「**安心感**」**はお金では買えない、どんなに大金を積んでも買えないものだから、とても貴重なもの。**

それを、このプログラムでは得られる

・今回教えてもらった呼吸法は、**以前ヨガを習ったとき、2年かけてやっと教えてもらえた**ものだった

・（プログラムの内容は）、どんなとこに行っても教えてくれない秘技！

・特に、最後のステップ４は、どんなとこに行っても、教えてくれないと思う

・時間が経つと、忘れてしまうので、その後も長くフォローしてほしい

＜デメリットはなんだと思いますか？＞

・本来ならば、何年もかかって手に入れられるものを、2日でやろうとしているから、ヨガや瞑想をやったことがない初心者の人には、この価値の凄さが伝わらないかもしれない。

数年やったことがある人には、これはすごいものだと分かると思う。

・瞑想がメインだから、ヨガポーズに気を取られない方がいい。

普通の瞑想ではなく、目覚めのための瞑想なので、特別な瞑想のための準備と思って、ヨガをしたほうがいい。

でも、ヨガのテクニックに慣れていない人は、ポーズができないことに気を取られがちで止まってしまう恐れがある。簡単なヨガのポーズだけは事前にやって慣れておくほうがいいかも。

（→ ヨガのポーズは簡単バージョンと、じっくりやりたい人バージョンご用意しました）

・仕事が忙しいと、時間を捻出するのが大変なので、忙しい人もできるようにしてほしい

（→ 要望を受けて、対処法を考えました。忙しい人のバージョン、じっくりやりたい人バージョンをご用意しました。また1日の中で、お仕事や家事のスキマ時間にできるようにしたプランも考えました。まとまった時間が取れない方もできるようにしました）

・内容がとても深いので、2日間で秘技をマスターするのは難しいから、1年間くらいはフォローの体制を作ってほしい。

（→ 1年ほど、フォローアップを続けていくことにしました）

〜〜〜〜

以上になります。

彼女に、

「どうして、こんな秘技を、たったの2日で公開するんですか？

私は呼吸法だけでも、2年かけて教えてもらって、ステップ４なんか、どこにいっても、こんなこと教えてもらえないですよ〜！」

と聞かれました。

私はただ一言、「みんなに幸せになってもらいたいから」と答えました。

秘技だから、独り占めしたい！という気持ちはありません。

でも、価値が分かる人、そして、誠実な人に、受講してほしいと思っています。

（＊みんなに幸せになってほしいことは、ほしいのですが、

講座が終わっても、長く、いい関係でお付き合いを続けられる方に受講していただきたいのです。

みんなが幸せになるために、ここで伝える技術を使ってください。それだけはお願いします）

〜〜〜〜

話を戻します。

彼女は、30年かけて、いろんなことを学ばれてきました。

ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教。

それらが、やっとひとつに繋がった感じがする、と言っていました。

「京子さんにとっても集大成となるものだと思いますが、**自分にとっても、これまでの学びの集大成ですよ**」と。

「そうか！そうか！そうだったのか！長年のものが、スッキリした！」

「もっと早く知りたかった！」

テキストを一緒に読みながら、彼女は、そう言っていました。

これからも長期間、続けていかれると、自分が思ってもみなかった扉が開いていく予感がしています。

あなたも、これまで、いろんな先生に出会い、いろんな学びをしてこられたと思います。

この講座が、あなたにとっても、集大成になれば幸いです。

—

プログラムを続けることで自分が絶対変わる予感（モニターご感想３回目）

モニターの方にいただいたご感想です。始められて、２ヶ月ほど経ちました。

実験いただいている方は、
５０代後半女性。
２０代の頃から、ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教を学ばれているので、
私の今回のプログラムについても、主旨をすぐに理解してくださり、的確なフィードバックをいただきました。

看護師長でお忙しくされている中、週に３回ほど時間を取ってプログラムを継続されているそうです。

（ご感想）

資料、素晴らしいです！

イラストも可愛くてわかり易いし、スッと気持ちに入ってきます。

受講生の方々も、スピリチュアル遍歴がある年齢でしょうから、内容の素晴らしさが分かったはず。

私も**今までに聞きかじったことの意味が分かった事もあり、感激しましたよ。**

（＊この講座を受けた受講生からも、今まで学んできたことの「点と点が線としてつながった」「バラバラだったことが、一つにまとまった」というご感想をいただいています）

今朝の瞑想で感じたのは、「心が安らかであること、安心」

それが**今私にとって大事な事で必要なことだと。**

瞑想すると、それが得られるようです。

アドバイス貰って、ちょこっと日記にもつけるようにしてます。

変化が分かると良いですねー

ネガティブな自分の気持ちも書きますね！

あと、**自分自身のブロック発見。**

一生懸命に頑張るけど結果を出す一歩手前でやめてしまうということに、瞑想をしていて気付かされました。

（＊自分にとって何が大事か、自分のブロックは何か・・・「自分」というものは一番見えにくいものですが、「自分自身」についてよく知れるようになるのが、このプログラムの良さの一つです）

それから、私も昨日夜、なるべく「ゆだねる」ことを意識して瞑想して、「こういうことか！！」と思うことが有りました。

友達オススメの誘いがあって、断るに断れない状況で安請け合いして行きますと言ってしまい、

断る理由をあれこれ探したけど無理そうで。。

どうにもならない、後はもう委ねよう！！

と決心して、お任せしますと瞑想中頼んだら・・・

その後何気なく郵便物確認したら、その日に出席しないといけない用事が入ってる!

すごいな、と思いました。こういうことかと。

映画見ていて気になった言葉もあって。

ピンとくるんですよ。これ今の私に必要！とか。

私の場合、瞑想中に何か特別なことがあるわけでは無いですが、**「こういうこと？？」ってひらめきが。**

どう断るか悩んでいた時に、たまたま見た映画で、

「人間に必要なのは力ではなく品性だ」というセリフがあって、

「そうだ、そうだ。自分が言った事に責任持とう！後は委ねよう！」

と決意してからの夜の瞑想だったわけです。

嘘をつかずに断ることが出来て、ほんとにビックリしました。

（＊本当の私である「ディバインセルフ」は、何がベストであるか、全て知っているのです。宇宙の叡智です。だからお任せしていれば、ベストな展開になります）

今朝久しぶりにフルコースで瞑想しました。

気付いたことは、昨日は忙しかったけど気持ちは焦ってなかったなと。

先週いろいろで眠れずに体調を崩したけど、立ち直ったなと。

今朝の瞑想で気付いたことは、私はやたらと力が入ってること。

委ねますと言いつつ眉間や口元、背中に力が。。瞑想に期待してる自分がいます。

でも意識して力を抜くうちに気持ち良く身体も揺れてリラックスしました。

お祈りだけでも変化を感じるし、このプログラムを続けることで自分が絶対変わる予感はあります。

続けることの出来にくい私に、時々どうですか？とメールいただくことで少しづつ前進してます。

こちらこそ、頼りないモニターですが、有り難うございます！

これからもついて行きます！

—

年末に瞑想プログラムを習って仕事でピンチになっても今までにない「心の落ち着き」を実感！

講座モニターの方よりいただいたご感想を紹介させていただきます。

実験いただいている方は、５０代後半女性。
２０代の頃から、ヨガ、瞑想、アーユルヴェーダ、仏教を学ばれているので、
私の今回のプログラムについても、主旨をすぐに理解してくださり、的確なフィードバックをいただきました。

看護師長でお忙しくされている中、時間を取ってプログラムを継続されているそうです。

〜〜〜〜〜〜〜〜

今日は大変なことがあり、21時まで働いていましたが、**不思議と、平常心！**

途中1回ピンチの時、神に祈りましたが、それでも**信じて笑顔でいられました！**

落ち着いていられるのは助かります。これも変化だと思うんですよね。

休みだけど、午後から出勤し、退勤後、収束に21時過ぎまでかかりました。

でもやはり最悪なことにはならず。

心もずっと落ち着いています！

毎日対応に追われて今日も夜勤明けで午後まで帰れませんでした。

明日も朝から勤務。健康管理頑張ります！

私は瞑想、時々しか出来ていませんが、**心の落ち着きは今までに無いものです。**

やはり、お祈り、ヨガ、呼吸法、瞑想の効果、絶対ありますね。

年末に京子さんから**プログラムを習ったことで、今の頑張りに繋がってます！**

有り難うございます。

ーーーー

Awaken Your Divine Selfのプロコース受講生よりいただいたご感想をシェアさせていただきます。

ありがとうございます。

いつものメンバーに新しい受講生の方も増えて、

ケーススタディでの実践がとてもいい刺激になりました。

今回気づいたことは、**言葉の引き出しが多いほど、**

相手への伝え方が柔軟になると実感しました。

あまり聞き慣れない言葉を伝えるときは、

日常生活によく使う言葉に置き換えて想像させたり、

そのシーンが思い浮かぶような例えを使うことで、

コミュニケーションがぐっと良くなると感じました。

何度も実践を繰り返し、他者のカウンセリングを聞いたり、

フィードバックをもらいながら自分への気づきを得ることができました。

ーー

お昼休みをはさんだとはいえ、あっという間でした。

動いたり、お互いに観察したり、それをみて感想をのべたり、皆さんからのアドバイスをいただき自分を見直したり、体も頭も忙しく、**とても充実した楽しい時間**でした。

この2日間で、改めて、京子さんが作って下さったこの素晴らしい内容を沢山の人に伝えていきたい。

そしたら、きっと喜ばれて、**多くの人がもっと楽に穏やかに幸せな気持ちで毎日を過ごすことができるようになる**のではないかしら？と、トキメキました。

どんなに良いものをわかっていても、毎日毎日きちんと実践することは、忙しい生活の中で、必ずしも簡単な事ではないのですが、**このプロコースをうける前と後では、自分の意識がはっきり変わりました。**

人に説明するためには、自分が理解しないと伝えられないので4ステップの意味をしっかりと再確認していくほど、自分がもっともっとまじめにこの4ステップに取り組んで、その効果の、リアル体感を深めたいという気持ちが強く湧き上がってきています。

まだ他にもあるのですが、また書きます！

＝＝＝

今回受講しての気づきは、自分がお金に対するブロックやネガティブなマインドを持っていると

相手にもそれが伝わってしまったり、自分の態度にも現れてくるという点です。

自分にとって本当に必要な価値はその本人にしか分からないので、

その対価も自分自身が決めるもので、相手の懐事情は心配しなくてもよいのだと感じました。

実際にお客様はたくさんの知識や情報が欲しいわけでなはく、

悩みを聞いて欲しかったり、安心感を求めているんだということに気づきました。

話している間の間隔や気持ちなど、何事も余白の大切さを改めて実感しました。

講義中にいつもワークがあり、その後すぐにフィードバックがいただけるのは

毎回とても有り難く感じています。

一方的な学びのスタイルになることが多い中、**すぐにアウトプットできるのは**

自分の強みになりますし、今は上手くできなくても間違えても大丈夫という安心感があります。

自己成長には学びと同時に安心感があることが大きな飛躍につながると実感しています。

また次回の学びがとても楽しみです。

ありがとうございました。

＝＝＝

いつか興味のある、スピリチュアルやヨガに関することを仕事としていけたらという思いから、
自信はないながらもプロコースを受講させていただきました。

講座内容は、**実際に仕事としていく上で大切なノウハウがしっかりしたカリキュラム**になっていました。

二日目は**講師・セラピストとしての注意点や心構えなど、事前に知ることができてよかったです。**

勝手な思い込みで、カウンセリングをする立場の側が、クライアントの悩みを解決するんだと思っていましたが、
共依存の関係にならないためにも、クライアント自身で悩みを解決できるように、自立をサポートするということは勉強になりました。

またヨガの４ステップを通して、**体とチャクラの状態、心はつながっているということを、相手に気づいてもらうように導くというのは素晴らしいと思いました。**

自分自身も日々、４ステップで整えて、気づきを深めていくことが大切で、講師・セラピストとして自信をもってやっていく上でも重要なことだと思いました。

自分の状態が、どんなクライアントを引き寄せるかという先生のお話しも興味深く、納得しました。

講座では実際にカウンセリングの練習を同じ受講生さんとさせていただきましたが、これまで全く受け身での学びやお仕事の経験しかなかったため、**初めて相手に伝え、教えるということの難しさも体験させてもらい、気づかされることが多かったです。**

二日間の講座を通して、多くの新しい体験、学び、驚きがありました。
今はこれからの自分の気づき、学びが深まり成長できることが楽しみです。
ありがとうございました。

＝＝＝

心の状態が体の状態に現れるということが印象的でしたが、

講義を受けてまさにその通りだなと腑に落ちました。

講師としての心構えや、

トラブルを回避する方法などを学べてよかったです。

講師として活動していきたいけれど、

イメージが湧かないので、

どのようなケースがあるのかということを

事前に知っておくと慌てずに

お客様への対応ができるのかなと感じました。

またロールプレイングでは、

カウンセリングを行いましたが、

質問事項など聞かれるともっとこういう風に

お伝えした方が良かったかななど

反省点もいくつかありました。

あっという間の講座でしたが、

リアルなお客さまのように実践できる場があることは、

自分を客観視できたり、

先生たちからのフィードバックもあるので

毎回本当に参考になります。

カウンセリングもまだまだ回数を重ねながら、

よりよい自分のスタイルが築ければと思います。

＝＝＝

講義では、プロとしての意識を持つための**個人的なゴールと個人を超えたゴールを設定することの重要さ**を学びました。

改めて自分の今後のヴィジョンを書きだしたり、ゴールをしっかり持つことで自分が進むべき方向を明確にするということが大事だなと感じました。

いくつかのワークを交えて、**自分の内なる本心を探ることはとても大切なことだと実感**しました。特に**自分へのセルフイメージ**を客観的に見たときに、**相手にはどのように伝わっているのかなど初めての気づきがたくさんありました。**

デモンストレーションでは、１か月間毎日行ってきた4ステップを行いましたが、シンプルな内容でも人に伝えながら実践するとういうのは、簡単なようでとても難しかったです。

ただ、**このようなデモを実践できる機会はないので、自分の成長過程にとって貴重な機会になりました。**先生だけではなく、他の生徒さんからもデモのフィードバックをいただけて、大変参考になるお言葉ばかりで有り難かったです。

反省点も多かったのですが、実際に教えるという立場でこのような貴重な経験ができたことは私にとって**自信につながる第一歩**となりました。

＝＝＝＝＝

・一番の気づき、学び、新たな発見、驚き、受講してよかったと思うこと、などご自由にお書きください。

いつもの自信のなさから受講前は不安で尻込みしていました。

課題も苦手さを感じて中々取り組めず、準備不足での参加になってしまい、反省点です。

今回の受講させていただいて、**苦手なことへの挑戦も全部が自分自身のステップアップをするためにいただいたことを実感**しました。

少しずつでも頑張りたいです。

講義の内容は、**理念に愛と慈悲がベースになっていたことは、どれもすばらしく感動しました。**

途中のいろんなワークでは、**自分の内面にあるものや漠然とした考えも、書き出すことではっきりできた**ように思います。

自分のセルフイメージの低さも自覚でき、イメージや自分自身をピュアにしていくことの大切さを再認識することができたことは本当に良かったです。

また自分だけでなく**他の受講生さんのワークの回答も勉強になりました。**

自分でも取り入れて参考にしていきたいと思いました。

デモンストレーションはあまりにできない自分に落ち込みましたが、**客観的に自分自身がどういう状態なのか自覚することができました。**

同じ受講生の方のデモンストレーションも一緒にさせていただくことで学びが多かったです。

いつものように自分に対して批判的に見てしまうことが多いですが、自分の良い点にも目を向けるようにしていきたいです。

自分自身の成長や自分の目標に向けて楽しみながら学んでいけたらと思います。

ありがとうございます。

ーー

何度か質問させていただき、それに対していつも迅速にご回答いただきありがとうございました。
細々とプラーナヤーマを意識・実践しながらこの4ヶ月過ごしてきました。
私は国内のRYT200認定校で基本的なプラーナヤーマについて学んだことはありましたが、200時間のカリキュラムは内容がビッシリで、どうしてもアーサナの勉強にばかり気を取られて、プラーナヤーマについての学びや実践がおろそかになってしまっていました。

200時間の学びを終えてから約2年、自分のペースでヨガと向き合ってきて、プラーナヤーマをもう一度学び直したい！と思ったのがこちらを受講したきっかけです。
安定して座る、そして鼻を通り抜ける呼吸に意識を向ける。その空気の動きに合わせて内臓やバンダをはじめとする筋肉群のコントロールに集中する。
この集中の過程がとても楽しく興味深いと思えるようになりました。（指を使わずに行う片鼻呼吸が、私は特に集中しやすく取り組みやすいです。イメージが現実に繋がっているような面白さもあります。）
アーサナではなくシンプルな座り姿勢だからこそなのか、自分の内側により深く観察できている自分に気付きました。

●肉体的変化
プラーナヤーマの練習を通して感じる肉体的な変化は、まずは日頃の姿勢の改善・コアを使うアーサナの安定化です。
腹筋群が自然と使われるようになったからかもしれません。
日頃アーサナの練習が出来ない事が多く、プラーナヤーマの練習をする時も事前にやると良いとされるアーサナ練習も時間がなくてスキップしがちだったのですが、パダングシュターサナなど、コアを使うポーズが以前より心地よくできるようになったので、プラーナヤーマのおかげかなと感じています。
また、私は冷え性で冬が苦手で体調も壊しやすいですが、この冬は無事に乗り越えられました。引き続き冷え性ではありますが、以前は必ず靴下の二枚重ねをしていたのに、この冬は一枚だけで過ごしました。
さらに、睡眠時間は減らせていませんが、起きている時間を以前よりイキイキ活動できているように思います。持久力がついたのでしょつか。
お通じもよくなりました。以前より特に問題はありませんが、以前は何かを食べないとダメでしたが、今はプラーナヤーマを練習するだけでトイレへ行きたくなります。

●感情的変化
精神的な変化としては、練習の後は明らかに思考や感情がクリアになり、前向きな気持ちになれているということです。
私は肉体的疲労や精神的な緊張が続くと偏頭痛や頭の重さを自覚することが多いのですが、スカーサナで軽く上半身をストレッチしてから完全呼吸やバンダを合わせた呼吸法を行うと、頭痛が軽快することが何度もありました。
頭が痛いと、つい何もせず安静にしていようと思うのですが、そこで少し気合を入れてプラーナヤーマを行うと自分の体調を、上手くコントロール出来ることに気付いたので、今後もこのことを忘れず、実践していきたいと思います。
また、練習直後以外のときも、余計な緊張は減ってきたかもしれません。成功させよう、自分を良く見せようと頑張る力が抜け、今ある自分が自然に振る舞ってできるパフォーマンスが一番、と思うことが増えてきました。プラーナヤーマのせいかは分かりませんが、これが最近の思考の傾向です。

●その他の変化
先日、昨年末から少しお付き合いのある知り合いが、ヨガを教えてほしいと依頼してきてくれました。
私は今は週一程度でセミプライベートでヨガを教えているだけで、他に抱えている雑務も多いため、ヨガを伝える機会を増やしたいけれど、なかなか踏み出せない…という状況が続いていました。
そんななか、『ヨガを教えてほしい』という私を後押ししてくれるお誘いは本当にありがたいことです。自力では踏み出せないものだったので。
プラーナヤーマと関連しているのかは定かではありませんが、起きた変化の一つとして書かせていただきました。
次の水曜日より、その方へレッスンを開始させていただく予定です^_^。
---呼吸法を行なって変化したこと

肉体的には、これまで浅呼吸で頻呼吸気味だったのが呼吸が深くなり、からだを緩めやすくなった。
鼻づまりすることが多く辛い思いをすることが多かったが、すこしずつ鼻が通る時間が増えてきて、呼吸が楽になってきた。瞑想しやすくなった。
感情面的には、緊張したときに呼吸法を用いることでその緊張をはやめに緩めることができるようにはってきた。突発した感情に揺れ動かされるときも、呼吸を意識することですこしずつ冷静になれる時間が増えてきた。すこしずつ自分の内面を俯瞰してみる機会が増えてきた。前向きな気持ちになる時間が増えてきた。
人間関係的には、息の合わないひとと無理にコミュニケーションを取らなくなり、人間関係が楽になってきた。
生活面的には、慌ただしいなかでも自分と向き合う時間を積極的に作るようになった。
すこしずつ自分のことを考える時間が自然と増え、自分と向き合うことが増えた。
アーサナが深まってきたように思える。

プラーナヤーマ講座の内容を見た瞬間「これだ！」と思い受講させていただき本当に良かったです。
途中、質問などいろいろさせていただきましたが先生からの返信で安心して進めることができました。ありがとうございました。
今の私は体も心も周りの環境も変化しています。
体は更年期を迎えはじめる年になりました。生理が不順になったり、ちょっとしたことでイライラしたり、体が重くなった感じがしたり…。不思議と体の不調があると心も不安定になります。
そんな中、講座を始めて顔が明るくなったな。基礎体温が上がった。肌がツルツルしている。生理の変化にも落ち着いていられる。などいろいろな変化を感じ始めたと同時に心の変化も現れ始めました。
一番大きく感じるのは「自分軸」です。
自分自身の中の変化に対しての不安に対してドーンと構えていられる様になったこと「あるがまま」を受け入れようという気持ちでいられる様になりました。
それは、先に書いた私を取り巻く環境の変化に対してもです。
・自分と違った意見や受け入れられない気持ちに対して「許す」や「受け入れる」というより「理解する」という気持ちでいられたらいいのかな？「理解する」ということの先には「愛する」ということにつながるのかな。
・問題や答えは対人や物、事柄にあるのではなく自分自身の中にある。
・周りがどんな環境に変化しても私は変わらない。
・相手の気持ちを一旦受け止めてうえで流すことが大切なのでは？受け止めたままだと水が溢れ出す様に苦しくなるのでは？水が自然と流れる様にながす。
・何か起こったら原因を突き止めたり修正するのではなくありのままを受け入れる。
感覚で感じていて抽象的な表現などありますが、私の感じたことを書かせていただきました。
私にとってはこれで終わりではありません。続けていくことによってまだまだいろんな変化があるし学びもあると思います。
この講座は私にとって宝物です。
京子先生に素晴らしい智慧をいただきご縁に感謝です。
ありがとうございました！
…
この講座を受講した目的は「１日中元気で笑顔に過ごす」ことでした。
仕事、私生活になぜか何も起こっていないのに気持ちが重く苦しくなることが日々ありました。
何故そのような気持ちになるのだろうと日々過ごしておりました。
そしてプラーナヤーマ講座を実践していくうちにヨガや瞑想をしただけの時とは違い
プラーナヤーマをした後は頭の中に光がさすような感じ（文章に上手く表現できませんが）で頭の中が空になりました。
私の場合はヨガや瞑想では得ることができない感覚でした。
日々時間のない時は ヨガの後プラーナヤーマを数回しただけでもそのような感覚を得ることができました。
そして呼吸や身体の内側にも自然と意識を向けることができます。
今まで意識していなかったものに意識が向くようになりました。
ヨガ、瞑想だけでもした日としない日の違いも感じておりましたが、さらにプラーナヤーマをすることで
１日中、心と身体が元気に過ごすことができるようになりました。
プラーナヤーマ一連の動きはなかなかできませんが、プラーナヤーマ１つ２つするだけでも本当に違いました。
まだ始めて４カ月ですのでこれからさらに実践し深めていきたいと思います。
京子先生ありがとうございました。
….
毎日のプラクティスに　瞑想の前に　ストレス、疲れを感じた時に落ち着きたい時に　いろんな場面で実践しました。
アサナの前に　日常の忙しさから切り替えて集中するために、夜眠れない時に、時に瞑想後目がさえてしまうのでその後になど、瞑想の前は今まで副交感神経優位にするプラーナヤーマをしていましたが眠くなってしまうので　バランスをとるプラーナヤーマにしました。
また、カパラバティやバストリカをしてクンバカから瞑想もとてもいい感じでした。
クンバカをしたあとはとても心地よく瞑想状態に入れます。
呼吸法から自然に瞑想に移行するのは、無理がなく心地いいため、ヨガのクラスでも少し静かな時間をもうけるミニ瞑想のようにさせてもらっています。
ムドラについては、ほかにどんなものがあるのか、どういう意味効果があるのか、どのように使うのか　興味をもちました。

ムラバンダはなかなか強くかからず状態をキープするのも難し感じでした。
普段使わない筋肉ということもあるのか、ぎゅっとした状態がすぐゆるんでしまいます。
アサナ　プラーナヤーマ　瞑想をそれぞればらばらにやっていましたが、組み合わせることでより心地よくすっきりしたり、力があふれて活性化されたりすることを感じました。
フローは初めて取り組みましたが、瞑想的で調和がとれるのでこれからもやっていきます。
日常で呼吸を意識することが増え、心の状態との関係を感じました。
逆に呼吸を整えることで心もコントロールできますね。
これからもヨガの練習の中で、生活の中で取り入れていきます。
ありがとうございました。
…
・マラソンで最後の登坂をあきらめずに走りきれました。精神的にも体力的にも粘り強く頑張れました。走っている時、泳いでいる時に前より息が上がらなくなったように思えます。
・問題があっても受け入れようと腹をくくったと言いますか、どーんと構えられました。それが周りの人の手伝いをしようと考え行動し、すると人とのつながりが深まってゆきました。・私の趣味に家族や仲間が共感して一緒にやるようになりました。ダンスのグループに息子と娘が加わり、８月のお祭りで一緒に発表することになりました。・苦手な感じがした友達でしたが、まずは自分から心を開こうと、話題の一つとして友達の好きな音楽を教えてもらいました。それを聞いてみると、今まであまり聞かないジャンルでしたが私もとても気に入り、友達と心が近くなれました。
・こちらは望ましくないことですが、いろんなことを頑張りすぎていたようで、全てを手放して休みたいと思っています。浄化期間なのか、今まで抑えていた感情が出てきて、人をうらやんだり、イライラしたり、ネガティブな考え方、思いをしています。それに振り回されないように、客観的に観察して過ごそうと思います。また、回転性のめまいを起こすようになりました。年齢的なことや走ったりするので、貧血になりやすいようですが、体にも無理をさせてしまったようです。ただこれで体からのSOSの信号に気が付けたので、良かったです。瞑想しているから、大丈夫…と思ってましたが、忘れてしまっていたり、おろそかになってしまっていることに気が付きました。ゆるくリラックスは上手にできていたつもりなんですが、あれもやろう、これもやろと欲張りすぎたみたいです。これからも瞑想とセットで呼吸法を続けていきたいと思います。

—

瞑想講座・コンパッションメディテーションを行って、起こった変化

色んな変化が起こりましたが、以前に比べて、毎日を穏やかに幸せな気分で過ごしていることと、
家族のことがますます愛おしく、周りの人や物へ愛情のような感覚が芽生えたことが一番変化したことのような気がします。

受講中に、家族のことで不安や心配なことが起こりましたが、コンパッションメディテーションの感情への瞑想のおかげで、前より不安が大きくならず、いい方向に解決しました。そのことで今まで気づいてなかった人や物事に感謝の気持ちが持てました。
子どもは可愛いですが、忙しくなるとつい口うるさくなる時もあったのですが、その回数はすごく減ったと思います。おかげで家族に笑顔が増えました。

家族以外の人間関係では、不満や文句を聞くことが減りました。
ママ友と会うときなど、以前は文句などを聞くことが多かったのですが、今は何か仕事や家族のことに頑張っていたり、前向きな考え方を持っている人に出会っています。なので、人と会った後に疲れることが無くなりました。
不思議と、ネガティブな人とタイミング的にも会う機会が減った気がします。

肉体的には、体にいいものを食べたい気持ちが強くなりました。
自分の体も愛おしくなり、時間に追われてあまりやっていなかったヨガを再開しました。
ヨガをしたいな、という気持ちは自然に出てきたので不思議な感じでした。
ヨガ→瞑想という順番はよくありますが、瞑想→ヨガというパターンもあるんですね。
元々ヨガの心地よさを知っているからかもしれませんが。

部屋を片付けたくなったりもしたので、体や部屋などを大切にしたい気持ちと、
目に見えるものもスッキリさせたい感覚が出てきたのだと思います。

最近では、至福に至るまでの時間が短くなって来ました。
至福を感じると、この世界は愛に溢れていることに気づきます。
自分の内側がコンパッションや愛でいっぱいの光になると、
それが溢れ、地球や宇宙がコンパッションや愛でいっぱいになると思います。

でも世の中は、毎日悲しい事件や事故が起こっています。
子どもたちが巻き込まれることも多いです。
私は特に世界中の子どもたちが幸せになるといいなぁといつも思っています。
少しでも世界に宇宙に光が溢れるようにコンパッションメディテーションが広が
ると嬉しいです。

コンパッションメディテーションに出会えて良かったです。
京子先生とチェリンさんに感謝しています。
ありがとうございます。

コンパッションメディテーションのご感想

「１章目から内容が濃くて感動です。スピリチュアル、心理学、哲学、仏教などたくさんの分野を一緒に学んでいるようで、それが「思いやり」に統合されていく感じです。質問など出て来たらご連絡します！
テキストに使われている色の綾井ピンクと紫の組み合わせ、私好きなんです・・・（中略）
思いやりに合うイメージですね！ピッタリ。
瞑想はショートバージョンを２回しました。始めると手とハートが熱くなります。今度時間とって、ロングバージョンをしたいと思います。

今月は休みがあまりなくて、一人の時間が取れなかったので、深い瞑想はあまり進んでないですが、朝５分の瞑想とお風呂でながら瞑想をやってます。瞑想というと３０分以上時間を作らないとと思っていたので、少しの時間でできる瞑想はとてもやり易くて嬉しいです。３月は休みになるので、じっくりテーマ毎の瞑想に取り組もうと思ってて楽しみです。

５分瞑想を始めて、先月までと比べて、ちょっとしたイライラと子供に起こることが激減してます♪　あと、先日息子が試合で骨にヒビが入って三週間安静になったのですが、残念に思う気持ちがわあーっと押し寄せてきそうなところ、瞑想で消化できたというか、今までならもっと落ち込んでただろうと思い、不思議な感じです。日々の出来事の変化が少しずつあるように思います」

ーーー

先生の波動が以前にも増して心地よく「愛」に包まれ、聴いているだけで心地よかったです。

「思いやり」を素直に感じて幸せを祈るまで、私の中では様々な過程がありました。

落ち着いてみて先生オススメの本「喜びから人生をいきる」の意味がやっとわかり、今は大丈夫だと確信しています。

「自分を好きになる」「どんな自分も認める（許す）」ことが一度で出来た訳ではなく、日々の色々な出来事をとおして気づきを深めて、いわゆる「無条件の愛」が体感として分かってきました。

思いやり講座もそのような内容だと感じました。

ーーーコンパッションメディテーションのご感想

「感情への瞑想ですが、小さな不安や解決が近い感情に関しては、割とスムーズに出来ました。

先生の誘導音声があると、特に入りやすいです。ゆっくり時間をとって、直前にヨガやテキストにあった体ほぐしをして瞑想をすると至福を感じました！

この前、お話しした大きい心配になると、いつものようにスムーズにいかず、難しかったですが、回数を重ねると出来るようになりました。やっぱり時間がゆったりしているときは、気持ちがリラックスして、自分も優しくなってますね。

コンパッションメディテーションは短い時間で至福を感じますが、感情への瞑想は環境と準備がまだ必要だなあと思いました！

至福の感覚は、瞑想の途中から感覚の広がり方が変わって（とても大きくなる感じに）幸せや愛、宇宙、一体感を感じ、時間を忘れる感覚でした。

今、辛い事故や事件が多いので、全宇宙の幸せを願って、思いやり瞑想を続けて行きたいなあと特に思います！」

ヨガインストラクター養成通信講座のご感想

先生 ご無沙汰しております。
ブログを通して先生のエネルギーに癒されています。
先生方の教えをベースにヨガレッスンをしています。「こんな感覚はじめて」「むずかしいポーズがないのにヨガをしている感じがする」など嬉しいご感想を生徒さんからいただいています。
先生方のおかげです。
ありがとうございます！

ーーー

呼吸とともにいること、深い呼吸をすることを身につけました。力みが取れて緊張しなくなり心も体も軽く感じています。瞑想も内観もアーサナもヨーガに取り組んでいる毎日がとても楽しいです。新しい気づきが訪れるたびに、私の大きな喜びになりました。執着するものもあまり無くなり、よりシンプルな感覚になっています。

内観も日課になり、朝もスッキリと目覚めて気持ちが良いです。少しの時間を見つけて足のマッサージと足首回しと手のマッサージも習慣になりました。体が柔らかくなって、かなりお通じも良くなりました。食事も噛んでいるに集中すると肉食は避けるようになりました。

体調の変化にすぐ気づくことが出来るので無理をしなくなりました。自分の体を大切に扱っていこうと思います。アーサナも体の声を聞くことを覚えて自分のヨーガになって来たと思います。

呼吸に合わせてゆっくりポーズを取ることが快適になりました。気持ちよく伸ばすこと、下半身を安定させること、上半身の力を抜くこと、縮んでいる所を感じることを覚えました。シャヴァーサナで力を抜けるようになったことも嬉しいです。

一人になれる時間があればその時間をとても大切にしています。風にあたりながら、ただ歩くことも大好きになり良く歩いています。心の囚われから抜け出せたと思います。嫌と感じる感情も少なくなりました。何でも冷静に考えることが出来るようになりました。

接する人達と自然な距離を取りながら、その人の表現するものを楽しんでいます。これからの老後の時間を自分の人生に愛情を込めて生きていきたいと思います。家族の老化による諸症状が出始めて大変なこともありますが、自分に与えられた分で楽しく過ごして、周りの人達のお役に立てるようにしたいと思います。

受講は内容が濃く充実していて真剣に学ぶことが出来ました。惜しみなく教えて下さった京子先生に感謝の思いで一杯です。これからも一歩一歩学びを深めていきたいと思います。

ーーー

日常生活に余裕が出てきました。具体的にはまず身体の緊張が抜けて軽くなり首、股関節、肋骨の可動域が拡がり、身体にあったコリが溶けた感じがします。一日の疲労感が減った感じがします。朝も身体のダルさも減りスッキリとした気持ちでいられます。そのおかげでコミュニケーションにも影響があり落ち着いて自分と相手の緊張具合などにも意識がいくようになりドギマギしない無理しない会話が出来つつあります。この事により、結果お互いに思いやりを持った人間関係を構築できるようになっていると思います。

ーーー

ヨガ講座を通じて、本来の自分を生きるということをより意識するようになりました。

以前は、素直に感情を表現することを良しとしていましたが、講座を通して、怒りや人を責めたりするような感情を抱くと違和感を抱くようになり、常に心地よい状態でいたいと感情を選択するようになりました。

まず、ヤマ、ニヤマを実践でききれていないと、毎日実感します。

ーーー

6月から始めた「新ヨガ講座」ヨガをはじめて10年初たえはじめて5年に入る私にとって復習もあり新しい知識を得たものでもありました。ノートの記録を見直すと湧いた疑問や向き合って出た答えが書かれています。

読み返しかととても貴重な時間だったと確信しました。

そして、8月に入り1度テストをしてそこから2か月毎日瞑想をしました。

そこからは又少しずつ自分の中で起きる変化の気づきや学びがありました。それは基礎を学び直した自分の中の変化と重なって身につきつつあるものだと思います。ヨガでの伝え方も変わって来ている気がしています。8月のテストの時点では提出しようとは思えず、瞑想を続けて2か月やっと提出しよう。

と思えましたのでメールさせていただきます。（中略）

瞑想を続けて、あらゆる場面、環境に置かれても動揺することがなくなった。相手がどんな気持ちでいても影響されない。

ぶれない自分で居られるようになりました。

いかに普段から思考に振り回されているか、思考から離れやすくなりました。子育てでは子供達の意志を尊重できるようになった気がします。

ーーー

【心身の変化】

●週１・２回ヨガ教室へ通っていましたが、子育てによる肩こり、首痛、腰痛、股関節痛、右膝痛があり、常に体が疲れよく眠くなっていましたが、その事が嘘だったかのようになくなりました。もし、家の事情でヨガが行えない時に痛みが少し出てきても常に内観しているのですぐに気付く事ができ、それに合ったアーサナを行う事で痛みで苦しむ事はありません。

●今、人生で一番体の状態がいいです。柔軟さ、筋力、バランス、体力、睡眠。どれも最高です！そのおかげで毎日元気に活動的に過ごす事ができています！前は体力がないから諦めていたことも今はできす！受講当初は子どもを寝かしつけて一緒に寝てしまい時間があまりとれない事も多かったですが、最近はそういう事も減り、子どもたちを寝かしつけて一人ヨガ・瞑想を楽しむ時間を持てるようになりました。生理も不定期でしたが、最近生理不順がなくなりました。姿勢や歩き方も良くなりました。

●冷え性だったのですが、常に手先も足先もあったかく、血液の流れを感じる事ができます。

●私は体は柔らかいのですが、股関節の臼蓋形成不全もあり筋力も弱くバランスも良くありませんでした。章が進むたびにアーサナを行いながら呼吸がうまくいかない事もありましたが、続けていくうちにどんどん気持ちよくアーサナできるようになり、あぁここの左右差があるな。ここが固くなっているな。このアーサナはここが心地よくなって次のこのアーサナが行いやすくなるな。と感じるようになりどんどんヨガをしている最中も気持ちよく感じる事が増えました。

●深い呼吸ができるようになり、心も安定した。

●すぐに結果を求めてしまい、すぐに結果を出せない自分が不十分な自分に感じて、誰かを責めてしまったり、身動き取れなくなってしまい前へ進めない自分を責めてしまう事がありました。ヨガをしていても雑念が頭を支配してしまう事がありうまく集中できず章を進めていくことが難しい時もありましたが、そんな時は内観することや大宇宙様と会話することで今にオンできるようになり、そんな自分も認め許してあげるこできませんでした。結果ではなくプロセスを大切に毎日目の前にあるものに集中して生きる事ができ、少しづつですが成長中です。

●以前はよくイライラしていました。夫に対して、義両親との会話、子どもに対して。イライラしたりストレスを感じると胸や首が締め付けられ呼吸がうまくできず、体も固くなり、また心をコントロールできずに暴走しているのに気付いているのに止められない自分を責め、本当は愛情を持って、愛情で包んであげたいのにできていないそんな自分を責める事が多くありました。イライラした時に胸がぐっと締め付けられ呼吸できてない事やつい唇をかみしめている事、喉の圧迫感に気付きそのたびに内観をする様にしていました。内観を通じて自分の感情のクセを知り、呼吸を深める事でイライラから解き放たれリラックスし、客観的に自分を見つめる事ができ、そんな自分も認められるようになり、心のクセに操られる事が減ってきました。そして、私はいつも「今ここ」を生きていない事に気付きました。いつも過去に悲観し、まだ見えない未来を不安に思い、考えていても思っていても行動に移す事ができなくなり、そんな自分と回りの誰かを比べて悲観し、自分はできてない。自分は不十分だ。私は完璧でないといけない。完璧でないからだれも私を見てくれないし、だれも認めてくれないんだ。と何も行動に移さずに悲観し、認めてくれない誰か、そして身近な言いやすい人にそのイライラをぶつけていました。でも、イライラをぶつけても、何も思い通りにいかずより不十分な存在だと心のクセやエゴを強化していっていました。しかし、まずは呼吸が苦しくなった時に内観する事、日常生活でも「今」を意識していく事で自分の心のクセやエゴに気付いていく事ができました。そして、今は毎日深い呼吸ができるようになり穏やかに生きる事ができています。

●すぐに結果を求めてしまい、すぐに結果を出せない自分が不十分な自分に感じて、誰かを責めてしまったり、身動き取れなくなってしまい前へ進めない自分を責めてしまう事がありました。ヨガをしていても雑念が頭を支配してしまう事がありうまく集中できず章を進めていくことが難しい時もありましたが、そんな時は内観することや大宇宙様と会話することで今にオンできるようになり、そんな自分も認め許してあげるこできませんでした。結果ではなくプロセスを大切に毎日目の前にあるものに集中して生きる事ができ、少しづつですが成長中です。

●アイデンティティを評価せずそんな自分も認めエゴをコントロールできるようになってきたと思います。

●瞑想がとても好きになりました。瞑想なくして今の私はいないと思います。
【仕事・人間関係】
●私は理学療法士という仕事をしています。患者様とお話するときも自分の知識不足があったり、本当は癒してあげたいのに、本当は痛みを軽減してあげたいのに、うまくコミュニケーションをとれない事やプログラムを進めていけない自分にも悔しくて、患者様にもつい強い口調で対応してしまったりしていました。しかし、ワークを進めていくことで、患者様の心のクセやエゴにも気づく事ができ。以前なら「なぜ私の話を聞いてくれないの？なぜ？なぜ？」とついくいついてしまっていた事も素直にその人を受け入れられるようになり自分の心のクセやエゴに操られる事なく、穏やかな心で接する事ができるようになりました。心に振り回されずにしっかりと患者様の情報を得てまだまだですが、以前よりも患者様と向き合い、目標に向かって一緒に進む事ができるようになってきました。痛みや心が辛い時は寄り添う理学療法ができるようになりました。最近患者様に先生がいるからしんどくてもリハビリへ行こう！と思える。芯が強く頼りがいのある優しい人。と信頼してもらえるようになりました。

●自分がヨガを通して感じた内観・呼吸・一つ一つのアーサナの効果。段階的なアーサナがあっての難易度の高いアーサナができるようになった事などを生かして仕事でも患者様に自信をもって伝えられるようになり、少しづつ内観ができてきたり、呼吸が深くなってきたり、心地よさを感じてもらい前後での体が動きやすさ呼吸の深さを感じてもらえる事が増えてきました。

●動く瞑想を行う事で頭がクリアになり、集中力がつき仕事がはかどるようになりました。

●私はヴィシュッディチャクラがよく締め付けられ閉じてしまいます。私はよく社交的と言われますが、常に人間関係や自分のコミュニケーション能力に不安をもっていました。内観に加え全身のエネルギーの流れに意識を向けたりチャクラを感じる事、ハラアーサナを行う事で以前より解放された気がします。よく笑うようになり、人生を楽しめるようになりまし

た。そして、私と話しをして心が軽くなった。前向きな気持ちになれた。辛い時に顔を思い出す。と言われる事が増えました。

●義両親と同居していますが、以前は勝手に自分の気持ちを押し殺してしまい心の中で相手を責めたり、なんて答えたら正解なんだろう？と思い自分の気持ちを伝えられませんでしたが、相手のアイデンティティを理解できたり、素直に受け答えできるようになり義両親との仲が前よりも深まりました。

●人の話を聞く事も、人に自分の事を伝える事も以前よりリラックスしてできるようになりました。以前まで自分の事を伝えるのを嫌ったり当たり障りなく広く浅くの付き合いばかりでしたが、私から深い相談ができるようになったり、相手からも相談されるようになったりと、以前とは違う人付き合いができるようになりました。私もみんなと仲良くなりたいって思っているんだな。と気づきました。

【日常生活】

●受講前はよくアルコールを飲んでいました。一度お医者様に注意された事もあるくらいアルコールが好きで、なぜか「飲まないと今日が終わらないと思っていまい飲んでいました。そして、次の日体調が悪くうまくいかずイライラしていましたが、この講座を始めてからアルコールを選択できるようになりました。今ではなぜあんなに毎日飲まないとという気持ちになっていたのか不思議です。今は友達や夫と楽しむ時、お疲れ様のお祝い以外は飲まなくなりました。

●昔から掃除が苦手で部屋がちらかっていました。引っ越してから約３年放置されていた荷物を片付け、みんなが物を出しやすいように片付けやすいように部屋を整理整頓したり、毎日少しずつ掃除ができるようになりました。大好きなヨガをするために物だらけだった部屋が広くなりました！子どもたちも夫も喜んでくれています。

●買い物依存症もあり、ついストレスがたまると買い物衝動が出てお金が無くなってしまうことが多かったのですが、今は必要な物はもう家にある。何なら多すぎるくらいもっている事に気付きました。無駄な物を買わなくなり、必要なものだけを買うようになりました。

●スマホ依存症もありました。ついどのタイミングでもスマホを見てしまい、今に生きれていませんでした。常に雑念があり、どれが優先順位が高いのかよくわからないようになっていたと思います。今を生きる。動く瞑想の中でその場に集中できるようになりました。実はこどもがゆっくりと話している間にも色々と雑念が出てきてちゃんと話を聞けてなかった気がします。今はこどもと話す時間を大切にできるようになりました。こどもたちも私と過ごす時間が好きになったり、お互いちゃんと向き合って話ができるようになりました。

●続ける事が苦手だった私ですが、この１年色々ありましたが、１年間常に頭の中はヨガでいっぱいでした。自分のペースで毎日アーサナや瞑想を続けることができました。そしてヨガが本当に好きになりました。

●今まで当たり前に感じていた事にも感謝の気持ちを持てるようになりました。そしてとても幸せです。

【人生】

今では人と会話をするたびに唇をかみしめたり、うまく呼吸ができていなかった自分が嘘みたいです。日々穏やかに口元緩め、過度な緊張もなく過ごせています。それもこれもこの講座のワークやヨガ哲学のおかげだと実感しています。１年という最長の期間をかけてこの講座のテストを出す事ができました。

自分に自信が持てなくて、同年代で自分で起業して成功している人や周りの素敵な人や子どもを愛情いっぱい育て個性を大切にしている人と比べてしまうことが多いです。自分の不甲斐なさを知り、追いつくように知識だけ増やそうと必死になったり、知識を増やした分これを習ったからと自分をすごい人間にならなければと必死になったり、人に頼られたい、やっぱり違うなと思われたい。そんな自分の子どもなんだから、と子どもにも色々押し付けていまって自分らしく人生を楽しませてあげれなかったり。そうすると子どもたちも元気がなくなり病院通いが増えてしまったり。あぁーまた思考に 心にコントロールされているな。と内観し瞑想しながらワークの言葉を一つ一つ自分に語り掛けます。内観し、自分の状態に気付き、エゴに気付き「私は素晴らし存在だよ。今のままで十分だよ。」と、過去の両親を責めている自分がいれば許してあげる。過去の自分を許してもらい、愛のある言葉を自分にかける。チャクラを開いて大宇宙様に語り掛ける。子どもたちや周りの人たちを愛に満ち溢れるように私の手や人生を道具として使っていただく。すべてが1つだったことを思い出す。毎日繰り返し繰り返し思考が出てくるたびにそれに合った言葉を自分に語りかけたり、大宇宙様にお導き頂いたりしています。

やっと、「私は人とは違った素晴らしい存在でいたい。みんなに凄いといわれる人になりたい。悟りをひらきたい。」という本来のエゴに気付けた気がしました。それに気付けた時から人生はまた少し変化しました。長女を褒める事ができるようになりました。これができて当たり前！なんでこれができないの？そんな事で将来どうするの？自分の思いとは反対に怒ってしまい、そうすると妹や友達に冷たく当たる長女。よけい怒ってしまう私。そんな悪循環からぬけだせました。それもこれもこの講座に出会えたからです。

長女はまだ学校の人間関係に悩み体調が悪くなったりしますが、妹と喧嘩をする事も減りました。笑顔も増えました。自由にくつろぐ時間もできました。ありがとうございます。まだまだ始まったばかりの私のヨガ人生。私は私のペースで毎日一瞬一瞬、今を大切に生きる。この広い地球・宇宙を感じ感謝しながら生きていく。そして、私は大宇宙の縮小版の私。そしてそんな私も大宇宙なんだと。１日１日を丁寧に大切にシリアスにならずに。私らしく笑顔で。そして、私が感じた事、心地よかったり気持ちよかったり、生きやすくなった事をシェアし、心も体もハッピーに笑顔の輪が広がればいいなと思います。その為にまた毎日ヨガを行いレッスンの練習を行っていきたいと思います。先生の素敵な声で足の先から頭の先までとーーーーーーってもリラックスし、とーーーーっても気持ちいい深い呼吸がいっぱいできました。私もみんなをそんな気持ちをシェアできるようにもっともっとリラックスしてもっともっと経験を積んでいきます。そしてみんなを温かくて心地よい愛のパワーで包み込みたいです。

１年前にこの講座に　先生に出会えた事を感謝しています。ありがとうございました。

ーーー
今日は、今の私の心境と、京子先生への感謝の気持ちを、どうしてもお伝えしたくなったので、メールさせて頂きました。
良かったら読んで下さい(*^^*)
先日たまたま、ヨガのことをあまり知らない友達に、ほんの少しだけヨガの話をする機会を頂くことが出来ました。
それがキッカケとなり、初心を思い出させてもらうことが出来たり、これまでのことを色々と振り返らせてもらうことが出来たり…
とても良い機会に恵まれることが出来ました。
ですので、せっかくの機会でしたので、これまで学ばせてもらって来て、私のどこが、どんな風に変わったのか？よ〜く振り返ってみることにしました。
その中で一番変わったな〜と思った点を、今日はお話しをさせてもらいたいと思います(^^)
ヨガに出会う前の私は、とにかく、「こうならないように」、「こう思われないように」、そう思って生きていました。それが私の生きるベースでした。だからいつも、「こうならないように」、「こう思われないように」、それに一生懸命で、緊張感と不安をいっぱい抱えていました。
だからもちろん、生きにくさや違和感をたくさん感じていたので、それをどうにかしたいのに、どうしていいかも分からず、ただひたすらそうして過ごしていたように思います(^^;)
これまでを振り返ってみて、ゆっくりと歩ませてもらって来たからこそ、思えることなのですが…
その当時は、例え不安な気持ちが湧いたとしても、「その不安な気持ちを自分が感じていれば、きっとそうならなくて済むから」とか、「もし例え不安な事が起きたとしても、その不安な気持ちを自分が感じていれば、最小限で済むから」とか、どこか不安な気持ちを持っている事で、安心している私がいました。（もちろん、当時は全くそんなことに気付いていません）だから、そうならない前に、そうならないために、自分で先に傷付いておく。痛い思いをしておく。そうすることで安心感を得ようとしていたんです。そんな思い込みが根底にありました。

自分の方から、不安や緊張を生み出していたんです。引き寄せていたんです。自分を信じることが出来ず、自分を疑うことばかりしていました。
今思えば、そうならざるを得ないのですが…(^^;)
でも有難いことに、ヨガを学ぶご縁を頂き、ゆっくり、ゆっくり学ばせてもらっていくうちに、深めていくうちに、そんな自分に対する愛おしさも少しずつ増えていきました。
本当に少しずつ、少しずつ、だんだん、だんだん、ですが、
「本音で生きたい」、「自分を生きたい」という気持ちが強くなっていき、今ではこちらが生きるベースになっています。
（たまに忘れてしまうこともありますが、より確実にこちらよりになっている感じです。）
「こうならないように」、「こう思われないように」と、そう思って生きてきた私の生きるベースが、少しずつ、少しずつ、１８０度変わっていたんです(^^)
私は、ずっと、愛されていたんです。
一人でずっと、拗ねて、ごねて、ひねくれていたから、それに気付けませんでした(^^;)

今ではだんだんと、自分のために学ぶことだったり、自分の幸せや楽しみなどが、全体と関係している。全体のためになっている。そんな風に思えるようにもなって来ました。

こんな風に思えるようになったのも、京子先生のヨガに出会えたからこそ(*^^*)
振り返る機会を頂き、こうして改めて感謝の気持ちをお伝えしたくなりました。
京子先生、私のことを、ずっと見守って下さり、深い愛を注いで下さり、本当にありがとうございました。
ご縁を頂けたこと、心から感謝申し上げます。

そして、話は少しだけズレますが、「初心」つながりで、この機会にお話しさせて頂きたいことがあります(*^^*)
（今まで話した事がなかったように思うので、せっかくなのでこの機会に♪）
私が京子先生のブログを初めて目にした時、『あ！私、この人知ってる！』、『何故だか分からないけれど、私と似ている気がする。特に、おでこの辺りが私とよく似ている！』
そんな風に、懐かしさに似た感覚を覚えたことがありました。そんなことも思い出したので、お話したくなりました(^^)
拙い文章ですが、真心こめて、愛と感謝の気持ちを込めて、書かせてもらいました。最後まで読んで下さり、ありがとうございました。今の心境と感謝の気持ちが、京子先生に伝わったら嬉しいです(*^^*)
では、また時々メールさせて下さい。チェリン先生にもよろしくお伝え下さいませ。

（後日・・・）
京子先生、こんにちはメールを読んで下さり、そしてお返事も下さり、ありがとうございました。私のことを、本当によく見て下さっている、本当によく分かって下さっているのが伝わってきて、涙が出そうになりました。私はこれまで、京子先生の愛を、たくさん、たくさん、受け取らせてもらって来ました。だからこそ、その嬉しかった気持ちや、感謝の気持ちは、やっぱり正直にお伝えしたいなって、強く思います。
伝えなければ、伝わらないし、感謝の気持ちを伝えることって、とっても素晴らしいことだと思いますし、何より循環していることを感じられて、とっても嬉しいんです。
本音に従って、本当に良かったです(*^^*)
そして、ブログでのシェアの件ですが、飾らずに、ありのまま、正直に書かせてもらった文章です。拙い文章ですが、どうぞ、喜んでシェアさせてもらいたいと思います。どうぞよろしくお願いします(*^^*)
追伸：補足させて下さいませ。
私が、本音の方を大切に（選択）したい。してみよう。と、だんだん、だんだん、思えるようになってきたのは、京子先生のヨガに出会えたから。
そして、京子先生がやられているチャリティー活動に参加させてもらうことが出来たから。
（私の中ではいつもチャリティー活動も込みなので、先日のメールに書きそびれました(^^;) ）
それがキッカケとなり、日々の自分と向き合うことを、これまで続けて来られたのだと思います。
そして、本当にたくさんの方々、様々な経験、環境や状況、etc.…　そういうもののお蔭です。
そういうものに感謝です。
あとですが、 今ではだんだんと、自分のために学ぶことだったり、自分の幸せや楽しみなどが、全体と関係している。全体のためになっている。そんな風に思えるようにもなってきました。
この文章は、特にチャリティー活動の存在が大きいな〜と思いながら書きました。以上、補足になります。よろしくお願いします。では、今日もメールさせて頂き、ありがとうございました。また時々、メールさせて下さいませ(*^^*)
愛と感謝を込めて

（現在受講中の生徒より）
京子先生の返事を読ませていただいて、「無理に言葉で伝えなくても言葉以外で伝わる部分は沢山ある。

言葉にしなくても人は感じるものではないでしょうか。」という部分がす〜っと私の中に入ってきました。

ありがとうございます。

あれから1章ずつ読み進めてます。

内観法・ヨガで何ができる・ヨガの本質、瞑想とは

というところがとても深い学びです。

今は「考える時と考えない時のオン・オフ」を実行中です。

感じたことは思考を止め「今」に集中するって難しいように思うのですが、呼吸に集中してアーサナをしている時のようにするのかな？そうしたらリラックス状態でいられて心も安定した状態になるのではないか。と思いました。

食器を洗う時に思考をオフにして洗うと(目の前にあることに集中)手から伝わる食器の感覚が違うように思いました。考え事をしながら洗うと雑になっていて…まだまだ、すぐに思考に振り回されてしまいますが…1章ずつ進めながらもこの章は瞑想も含めすこしずつ深めていこうと思います。

また、学びや感じたこと質問などあったらメールさせていただきます。

よろしくお願いします。

こんにちは。今月から勉強を始めましたMと申します。

どちらから感想をお伝えすればいいのか分からず、メールから失礼します。

まだ始めたばかりなのですが、とにかく私が求めていた講座で、読めば読むほど感動してます^ ^

なんと言っていいのか…

行った事はありませんが、天国に住んでるような居心地いい感覚になるんです！

悩んでこちらの講座に申し込んで本当に良かったと思います^ ^

本当にありがとうございます。

この素晴らしいヨガを1人でも多くの方に伝えていけるように頑張ります！

こちらの講座は、産後８ヶ月の時にスタートしました。第1週目のワークシートの点数は、全ての項目が50%前後の状態でした。
初めての出産・育児、とても余裕が無く、柔軟性も産前の５～６割くらいしか戻らず…気持ち的にも育児を楽しむ余裕も無く、このままではいけないと思い、先輩から講座の話を聞いて、何かが変わるかもしれないという気持ちで講座に申し込みました。
はじめは１つ１つのポーズを取るのもきつかったのですが、スタートして数日後、硬くなっていた股関節が、ガクッと一気にほぐれたのをハッキリ覚えています。びっくりしました。開脚の開きが違う！！とても嬉しい瞬間でした。
それが２回目に起こったのは、今年の４月頃でした。またガクっていう感じでした。
産後、仕事への焦り、悲観的な気持ち、周りに気持ちが振り回されていた自分がいました。
ヨガの講座の方で、いろいろなお話を学んだり、内観、深い呼吸など続けていると、気持ちはとても落ち着き、目の前の問題が、それほど大きくないものにも感じました。
ここ数ヶ月は、あれだけ焦って増やしたかった仕事が多く感じて減らしたり、部屋の断捨離？をしたり。止まらなかった食欲がコントロール出来たり、苦手なスマホの操作に、少しずつチャレンジしたりしています💦
※その節はお手数おかけしました。
当たり前のことが、いかに当たり前でないか。それだけでも感謝であると思います。ですが、やっぱり途中途中できない期間があると、気持ちが乱れてくるので、ハッと気づきヨガを取り入れると、やはり落ち着きます。それを繰り返していました。
最後に、この講座に出会えたことに感謝します。ありがとうございました。

京子さま　チェリンさま
こんにちは。

インドでのブログを楽しみにしています。

素敵な場所で、素敵な出会いをされている様子に、遠く知床でもワクワク、嬉しく感じています！
主人から、妙なことを言われました。

「私が、最近明らかにエネルギーを出している。良いものである。

ヨガを続けていて変化を感じる。家の中の雰囲気も変わった。

（特に掃除を念入りにするようになったわけではなく。。。）

自分も瞑想しようかな。追いつけないよ。」

と話してくれました。

何だか戸惑いましたが、とても嬉しかったです。

自分には自分の変化は見えにくいので、言われても正直わからないのだけれど。

良いと感じてくれているなら！！！

やる気がパワーアップしました。

これと言うのも、お二人のサポートあればこそです。ありがとうございます。心から感謝しています。

これからもよろしくお願いします。

———

この歳になると身心ともに日替わりのようなところがありましたが、健やかになりました。朝早くにヨガを毎日すること で、頭も心も身体もクリアになりポジティブに１日を過ごしています。

・疲れにくくなりましたので（出かけても家事を手早く済ませることが出来るので）、思い立ったら吉日と興味があること へ出かける機会が増えました。そこで出会った方々に導かれるようにいろんな経験をさせていただいてます。不思議ですが「あなたに呼ばれてきた」と言われたり、リーディングが出来る友達と会う機会が増えたりしました。はっきり認識しているという域にはなっていませんが、「気」の強いものやその流れが感じ取れるようになりました。

・主人と愛犬を連れ西国三十三ヵ所巡り（お寺巡り）を始めました。本堂、そして奥の院があればそこまで、ちょっとした登山っぽくなることもあります。仏さまを拝み感謝し自然に触れ愛犬も喜び何より主人と私が楽しい！乾いた空気が流れていたふたりでしたが、こうしてふたりで出かけるようになりお互いを思いやるようになったのも、私がヨガをして「私が！」というエゴがなくなってきたからだと思います。主人との関係だけでなく子ども達とも変化がありました。程良い距離感というのでしょうか。娘はさらに自分らしく、息子は自分の中で迷い中のようですが、感情を爆発させることもなくなり落ち着いてきました。

・「地に足を付けた」感覚が分かるようになりました。アーサナで、そして日常生活のなかでも。自分の感覚で動くことが多くなりましたので、人の言葉に右往左往することがなくなりました。

・肩の力を抜いて、楽しく、自分らしさを大切に、身近な人に感謝しながら、今の自分の環境に感謝する気持を持てるようになりました。そのことをとても嬉しく思います。

この５ヶ月間の間でいろんな事が元のところに戻ったと思います。原点に戻ったので丸い和となり、平穏な毎日を過ごせていると感謝しています。今はほんとにほんとに小さい和ですが、練習し学び少しずつ大きくなっていくよう続けていきたいと思います。

ヨガだけでなく、いろんなことをこの講座より教わりました。

頭でっかちにならず、体験し自分で答えを見つける、50歳手前ですが「これから」と思ってます笑

本当にありがとうございました。

鶴田さんに出会えたこと！

そしてこの講座を学べたこと！感謝いたします。

——-

ヨガの講座に出会えたことに感謝します。こちらの講座に出会う前にヨガを取り組んでいましたが、アーサナを中心としてハタヨガをしていました。
ヨガを、習う中で、ヨガのインストラクターになりたいという思いもありましたし、いつしかやらないと、覚えないと。などと余計に身体がこわばっていました。

こちらの、講座で始めの2ヶ月は自分の癒しからスタートしました。講座を進めていって感じたことや気づきたくさんありました。仕事もリラクゼーションのセラピストをしてます。一番癒されたいのは自分なんだというフレーズに納得しました。
お客様に施術時に「無言で癒す」ことによって「癒されました、軽くなりました」といっていただくことも増えました。
自分がリラックスして施術を行う事の大切さも実感しました。

講座を始めて2ヶ月後くらいからですが意識をしたわけでもなく、気づいたら姉との関係性が変わってきました。長年の悩みと課題であったのですが、今は自然と会話も増えてきました。
家族の絆も深まってきたように思います。
その当時は、イライラしたり相手の態度や言動に敏感に反応していた自分がいました。

相手が思っていない事なのに、勝手に思い込みも激しかったと思います。
振り返ってみると、様々な変化起こっていたことに驚きと喜びがあります。

エゴという言葉をよく耳にするだけで、人ごとに思っていました。学ぶにつれて、私ほとんど当てはまってる…！今までスルーしてきた事でした。考え方はいつも、未来の心配事や不安に目がいって今を大切にできていなかったです。
今ある事の有り難みを、日々実感しています。
ありがとうございました。

——-

まずヨガに興味を持ち、日常生活の中に自然にとりいれることができたこと。

ちょっとした時間に体の声を聞きながら、自分なりに、その時の状態に合うようなアーサナができるようになったことがうれしいです。

ほんとに身体にどんなに力が入ってたかわかるようになり、ゆるめることが大事ということをかみしめてます。ヨガをすると体がぽかぽかしてくるようになり冷え症で手先がよく冷たくなっていたのですが、少しずつ改善できているようです。

生活の中で瞑想をするように心がけ、あ〜今自分はこんな事を考えているんだと気づくようになり、時に、はへ〜こんな事を考えて時間をすごしてるんだなと客観的に自分を見れるようになり、この思考はエゴだなと自分にいいきかせることもあります。

そして、この自分を客観的にみる視点、それが確かに私ではあるけども、それだけではない何か、それが真我（ブラフマン）であるかもしれないと思えるようになり大きな宇宙と通じていると信じられるようになりました。

ここ２，３年、病気したりけがしたりと、色々ありまして、通信講座も一時お休みしてましたが

今は、ヨガやエクササイズをすることで体を考え、音楽（ピアノや歌）をすることで楽しみをみつけ、そのような趣味を通じて友人と会う機会も増え、関係も深まってきてるように感じてます。

今からの人生、ヨガや音楽を心の支えにして、自分のエゴに気づきながらも真我一如を目指して歩んでいきたいと思ってます。

——-

数年間に、実母、義母を看取り、ハウスドックを亡くし、引っ越し、とわたしの環境は大きく変わりました。

ガンバってきた、つもりでいました。嫁として、娘として当たり前と、「私は。。。」の中にどっぷり漬かって身動きができないでいました。

揚げ句に体調を崩し、私のガンバリは崩れ落ちました。でも、そうなることで、ガンバらなくていい状態になって、気持ちも身体も楽になりました。

そのガンバリが他人にも負担をかけていたことに気づき、ガンバリがエゴであったことに気づかされました。

ガンバらなくても、心からの思いで行動すればいいだけなのだと。

ところが、他人に自分のエゴを押し付けていた自分が恥ずかしく思い、自責の気持ちが湧いてきて落ち込みました。でも、落ち込むことも私のクセなのだと知りました。

実母が亡くなってから、体調が尚更に悪くなり、寝込むことが増えました。床の中では、母の入院中のことや、転院して負担をかけたのではないか、もっと早く気づいてあげられなかったのか、など頭の中をぐるぐる巡ります。止まりません。

その頃は、呼吸法も、瞑想も、アーサナも受け付けませんでした。寝込んでいたある日、「私は自分を責めているんだ。」とはっきり自覚できました。それまでは、日常が悲しみで覆われて見えなくなっていました。まったく自責の意識がありませんでした。気づいた時、涙が溢れ母を亡くした悲しみを素直に感じられ、自責の呪縛から解放されました。それから、体調も徐々によくなりはじめました。

体調が悪く動けない時も、何も出来ない自分を責めていました。「自分を責め、傷つける。」それは具合が悪くなる一方で、良くはならない訳だ、と合点しました。エゴは、見えないように自分の中に当たり前の顔をして入り込んでいるのですね。客観的に母と自分を観ることが出来るようになり、私の中に母が居る事を実感しました。先日、妹を見ても同様でした。コピーしていたのですね。

まだまだ始まったばかりですが、環境が変化したこと、体調を崩したことで、見えてきたものがあります。それもこれも必要な事だったのかな。と思っています。

そして、最近体験していて面白い事は、お料理の最中、鍋から噴きこぼれる時、その少し前に鍋に意識が向くのです。でも、まだ大丈夫かな、こちらを先に、なんて思っている時にかぎって直後に噴きこぼれる。といった事が起きます。何気ない事ですが、「私、知ってるんだな。気配を感じているんだな。」そう思います。そして、意識や思考が邪魔をしているのだ、と感じます。

味付けもそうです。勘や直感で味をつけると、味見をしなくても失敗はありません。

たわいもない日常ですが、自分を観る材料はあるものです。ドラマチックな事を望んでいましたが、日々の生活の中にエゴが潜んでいて、毎日って以外とスリリングだな、と感じています。

——-

・以前は怒りが発生していたことも、最近は気にならなくなった。

・『ずるい』という言葉が自分の中から消え、物事を上手に消化できるようになった。

（他でたくさんの恩 恵を受けていることに気が付き、気にならなくなった）

・やりたかったことができなかったとしても、残念な気持ちや無念さを持たなくなった。

（私にとっては必要ではなかった、今このタイミングでは不要なものだった、と考えるようになった。）

・イレギュラーに強くなった。

（動揺したり焦ったりする気持ちがなくなり、一つづつ自分がするべきことが見えるようになった。）

・今をとても幸せだと感じている。（ごはんが美味しく食べられる、歩ける、走れる、仕事ができる、大切な家族がいる等。）

常に私が幸せでいられるよう、様々なものがあたたかく見守ってくれている、と感じるようになった。

——-

・真剣に集中してヨガ実践をしたと自分が感じた時に下痢になりました。それからが変化がおこりはじめたきっかけとなりました。

・体の中心がいままでの感覚とはちがい、体に一本軸ができた感じができました。
・座る姿勢やお尻の位置も今までとは違うポイントになり、しっかり体が伸びたり、縮だりが感じられます。
・毎日、体の変化が面白く、言葉では現せられませんが、「これだ」とヨガをやっているときに、体？心？がいったような感覚がりました。

・心の変化としては、心が明るくなり、心が開けていく感じがありました。
よくはわかりませんが、明るくなったと表現したらいいのでしょうか・・
・心から優しくなりたいと感じ、あたたかいとゆうか・・やすらぎのあるいままでにはない感覚がありました。

・子供に対しても優しく包みたいと感じられ、自分の考え方をおしつけてきたんだと、思え、これがエゴなのだと感じられました。

・いつもエネルギーといえるか？わかりませんが、気力が充満している感じがあり、心がおれる・疲れる・倦怠感などがいつの間にかなく、以前の感じではないからだの感覚があります。

・シャバアーサナの時に、心が温かくなりました。胸があつくなり気持ちい感覚がありました。

世の中にたくさんあるヨガのレッスンでこの講座に出会ったご縁に感謝をいたします。
この学びをもっと熟練させて継続させていきたいと思っております。
そして、一人でも多くの方へお役にたたせていただけるように、ヨガ講座をさせていただけるようになりたいと願いが強くなりました。

——-

どんな変化が起こるのか楽しみです！もともとの身体のゆがみや体感、筋力のなさから苦手なアーサナはできないものと思い込んでましたが、毎日することで少しずつできているのが嬉しくて嬉しくて笑

心の中もよく「この歳になると簡単に変われないよ」と口にしますが、少しずつ穏やかになっている自分がいることも嬉しくて嬉しくて笑

この歳になっても身体も心も成長できることを幸せに思っています。

今朝は一段と冷え込みましたね。もともと田舎育ちで隣町にスキー場があるほどの雪が積もるところで育ちました。

温暖化の影響か大人になるにつれ雪が積もらなくなりましたが。

「さぶ〜」とぐちぐち言ってしまいますが雪を見るとテンションあがります笑　雪の事故が起こらないよう祈りながら。感謝をこめて

——-

12月末よりヨガインストラクター養成講座を受講していますAです。気温の変化の幅が大きいですがお変わりありませんか??

あっという間に1ヶ月半経ちました。毎日、いつもどーりの時間を過ごしていますが笑、課題を読んだときなど

そういえば笑顔が増えた、怒りんぼがなくなった、肩こりや腰痛がなくなったと思うことたくさん。

前、鶴田さんがブログで書かれていましたが

ヨガさんありがとうございます。

そう思っています。そしてそんな気持ちを気づかせる講座を作ってくださった鶴田さんに感謝、出会いに感謝しています^ ^

苦手（できなかった）なアーサナも少しずつできるようになりました。ターダアーサナが安定してきたら自然とブリクサアーサナでキープできるようになったりバジュラアーサナで足のつりがなくなってきたらパドマアーサナ（あくまで「っぽい」って感じですが笑）ができたり。

朝イチでするヨガと夕方するヨガでは身体に若干違いがあったり。私にとっての新しい発見が沢山ありました。

自分で意外でしたが、哲学の勉強にも時間をかけています。哲学の本を読んでいても眠たくならないので、あっ私って結構好きなんだと。これも新しい発見ですね^ ^

今は第四章を取り組み始めたところです。急いでいるわけでもないのですが。

今の自分が恵まれていることを課題から気づきました。未解決な問題もなく許せない人もなく。

昨月から、あまり起こってほしくない出来事が続いてますが、前みたいに動揺することもなくなり不運だーと落ち込むことがなくなりました。

自分でびっくりしますが、笑顔になり温かい言葉がでたり欲しいものがなくなったので衝動買いもなくなり笑。あと、話しかけられることが増えました。

もちろん、まだまだ未熟でできていないことたくさん、過去の自分にくよくよ将来の自分にどきどきと「今」を忘れ、感情に振り回されていますが、時間をかけて考えてみたいと思ってます。

以上、経過報告でした。

しばらくインドに行かれるとのこと。

お気をつけて。

ブログを楽しみにしています。

ひとつ質問があります。プラーナヤーマやマントラの講座にも興味があるのですが、インドに行かれている間でも申込できますか？

ヨガの講座をしていて、感情と呼吸がつながっていること、何気なく聞いたマントラが不思議と心地よいことに気づきました。

５０歳手前、ついアーサナ＝ヨガと思いがちですが（苦笑）座ってできる「ゆるむ方法」も勉強したいなぁと思っています。

お時間あるときに教えてください。

「愛をこめて」といつもありがとうございます。

私からは、この言葉かな〜と思います。

感謝をこめて

——-

１年以上かかって認定テストを提出する事になりましたが、いつもあたたかく待っていて下さってありがとうございました。とっても良いよ！勧めてくれた友人と、この講座を作って下さった京子先生には感謝の気持ちでいっぱいです。

まず、自分がエゴの塊で、シリアスが大好きということに気づきました。エゴでは、やっている事に対して見返りを求めてしまうことが強かったです。自分が思った通りの反応が相手から返ってこないと嫌な気持ちになったら腹が立ったり・・・相手のせいにしていましたが、それがエゴだと分かった時はそれがストンと腑に落ち、課題の中にあった、無私の奉仕のような気持ちで行うことを心がけるようにすると、自分の心が乱されることがなくなりました。

シリアスが大好きというのも納得で、課題を読んだときは、自分の事が書かれていると思ったほどです。考え込むのが癖でしたが、あまり重く考えず軽い気持ちで考えると心も軽くなりました。重く考える事で自分で障害を作っていたのだと気づきました。

あと、自分の今の状態を冷静に見られるようになったことで、原因がすぐに分かり解決する時間が短くなり、考えても解決策の見えないことが分かれば、すぐ切り替えも出来るようになりました。

対人関係では、自分が苦手だと思っている人には思い込みをなくすようにし、誰にでも愛情を持って心をこめてと心がけて接することが出来るようになりました。ですので、人間関係のトラブルは明らかに減ったように感じます。トラブルが起こる原因も、自分の思考の悪いくせが生み出すものだと分かったからだと思います。

家族に対しては、まだ自分の中で甘えがあり、エゴが出てしまうことがまだまだありますが、それも私、以前の私よりは成長してるよ、と思いながら過ごしています。

いつも自分が悪いのではないかと思ったり、自分を卑下して見てしまい自分に自信が持てない部分がありましたが、そういう自分も自分だと認めて、許せるようになってきたと思います。自分の事が前より好きになれました。

人から、「いつも楽しそう」「元気だね」と言われることが増えたように思います。特に自分で感じる事はないのですが、この講座のおかげかなと思い、素直に喜ぶようにしています。

この認定テストを行うにあたって、講座のテキストを読み返して改めて気づかされた部分があったり、その時にはあまりピンとこなかったことが今になって腑に落ちたりと、また新たに学んだことが沢山ありました。

難しい部分もあり、なかなか理解することが出来ずに悩んだこともありましたが、ひとまず、テストまでたどり着けて本当に良かったです。

本当にありがとうございました。

感謝をこめて。

——-

１２月２９日、ヨガインストラクター通信講座を申し込みしました○○です。

200枚を超えるテキスト（感動しています）、面白くてずんずん読んでしまいます。

先が読みた〜いと思いつつ、ヨガを実践し身体で覚えたいと第１章でストップしました笑

翌日３０日、第１週目のいろんな自分に点数をつけるところをしました。

少ない経験ですが、ヨガを通じて苦手な自分を「そんなところあるよな〜」と否定せず見つめられるようになってきました（短い爪の先程度ですが笑）が、改めて点数と文字にするとなるとなんだか緊張しました。自分を見つめることを避けてるんでしょうね〜〜

これから講座を続けていくと

①生まれ持った気質（考え方）は変わらないから、切り替えできるようになる？

②いやいや、考え方が変わっていく？

どう自分が変化していくかわかりませんが、楽しみにしています。

——-

京子先生

改めましてあけましておめでとうございます、今年もよろしくお願いします。

去年は楽しく地道に学んでいたインストラクター講座を気づけば後回しにしていてすっかり寝かせてしまって反省しています。。コミュニティーも余裕があれば読むだけ、、すみませんm(_ _)m

今年は、 息子の入園準備など目の前のあわただしさもありますが、そのなかでも腰をすえて改めて取り組むぞ！と心をいれかえました。ただ、当初の6ヶ月で終了するのは難しいと思うのです、、可能なら終了期間をのばさせていただけませんでしょうかm(_ _)m

それから、以前、チェリン先生にエネルギーを送っていただきました。その後の変化なのですが、、ありました！(^-^)

自分が心からやりたいことは何だろう、、とお尋ねしていたのが、みえたのです！

ヨガにくわえて、私は初対面の人や新しい場所に行くのも大好きだったよね、だからアナウンサーの仕事をしていたんだ！と。それからたまたま区役所の起業相談の際に、この強みを活かしてお役に立てます！みたいなアピールをしましたら、区の起業家さんたちに会ってインタビューをして記事にするアルバイトをいただけたんです！不思議と自ら提案しようという力がわいたのは先生のおかげではないでしょうか(^-^)

そしてヨガもどんなふうにしたいか、、と悶々としていましたが、まずは自分が直面している、ママさんたちのストレスを楽にして笑顔になるヨガからはじめていこう、と気持ちがきまりました。ビジネスとして成功させなきゃばかり頭にあったのですが、それより心から力になりたいこと、過去の自分のような人を助ける人になりそれがいずれは収入として返れば嬉しいかなと。

のちのちは、以前の？先生のお仕事に近いでしょうか。アナウンサーの経験もいかしつつヨガ教室のなかで、ほんとは進みたいのになかなか前に進めない人、よりわくわく生きたい人のコーチング？アドバイザー？になるようなことをしたいなあと思っています。どう声をとりいれつつやるかはまだまだみえていませんが、、、

でも、とにかく、今の自分の心に無理せず素直にいられ、わくわくしています。こんな素敵なことはないですね（^人^）

先生がたのおかげでこうなって、そのおかげでようやく再勉強できそうです！スタートが遅くなり本当にすみません(＞人＜;)

本当にありがとうございます！

プラーナヤマ、きになります！

——-

私には、「自分がどうこれから生きればいいのか？」という疑問が30代の頃からずっとあって、今までの人生で「この生き方は違う」という思いをしたことが何回かありました。

だからなおさら節目節目で迷ったり不安になったりしながら道を進んできたように思います。

そしてヨガを受講しようと思ったのも「何か今のうちに勉強して資格をとっておいた方がいいかな（将来のために）」と思ったことが理由の一つでした。それも、ずっとフィットネスで働いてきた自分だからというこだわりからヨガを選んだように思います。

このヨガ講座を始めてみると、今までの自分の考えが180度変わることの連続でした。

「自分は〜であらねばならない」「自分には〜できるはず」というこだわりの中でもがいていた自分を初めて客観的に見たように思います。そういう自分に気づいたことで今まで肩肘張っていたのを少し力を抜いていけるようになったような気がします。

それから、大きく変化があったこととして、人間関係、特に夫婦関係において自分の気持ちが楽になったように思います。ワークシート第１週目のパートナーの項目は５０点としていましたが、理由として私が何でもいつも我慢をしている、と書

いてありました。あの頃は夫に対していつもイライラしてばかりいました。けれども、自分のエゴに気づいてきた時に自分の枠に無理やり入れようとしていた自分に気づいたり、時々鏡を見るといつも恐い顔をしていることに気づきました。それまでは私のためには何もしてくれない、と思ったりしていたのですが、自分が変わることによって夫も今までよりずっと優しくなって、私のことを思ってくれていることがわかったり、いろいろと話をする時間も増えました。

あのままの状態でいたら嫌いになってしまったかもしれません（笑）

これは私にとって本当に大きな変化でした。

もうひとつ付け加えると、無条件の愛情というのは、親が子どもに対して持つ感情そのもののような気がしています。何でも許せてしまいますから。

夫も親戚も家族以外の他の人も全て一緒だということですね。

そして、ヨガはもちろんずっと続けて行きたいと思っているのですが、もうひとつ自分が好きだというものを見つけました。それはアロマセラピーです。10年以上前から仕事としてやってきたのですが、たまたま久しぶりのお友だちに会ったことがきっかけで「私、植物の香りが好きだったんだ！」と改めて思うことができました。第3章の人を癒す法則の１で、「大好きなことはあなたに与えられたギフト」という文章が出てきましたが、私にとってはこのアロマがギフトなのかなと感じています。

今も時々気持ちがアンバランスになって、後で私のエゴだったなと思うこともありますが、アーサナを行なったり瞑想を行ったりすることで気持ちが落ち着き心がリセットされます。これからヨガ生活を楽しみながら、今の自分を大切にしながら、家族に感謝して、周りの人たちを大切に。。日々を過ごしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願い致します。

——-

京子先生 こんばんは＾＾
いつも息子が寝てからメールができるため夜分に失礼いたします。
実家の富山に帰省中に講座をはじめたため２週間が経過したもの、ペースはとてもゆっくりです。。が、私なりに学んでいます！
テキストもまだちょこっとずつしかよめていないのですが
自分が癒されたい・・ということにえっ！？と思いながらも「確かにそうだな」と納得しました。
私が癒されていないと人にお届けすることなんてできないよね、と。
それからは家族にいらいらしたりなんだか不機嫌な自分に気づいたとき、あっ！と切り替えるようになりました。
意識するのは大切ですね＾＾
コミュニティにも少し書きましたが
私が学んできたヨガもとてもゆったりとしたペースでじっくり体や心とむきあうヨガが好きなのに
なぜか内観で寝てしまったり、アーサナをやっていると何だか落ち着かなくてそわそわしてもどかしくなったり。。
１回目のアーサナをとばして２回目のアーサナをやりたくなったり。。
しかし！今夜は深夜までひっぱらず、息子をねかしつけてすぐ行ってみたら、とてもペースがここちよくて集中できたのです！
主人が帰ってくると落ち着かないので今日は準備運動をせず、内観から入ったのが関係あるのか・・
とにかく、この心地よさを毎日味わえたらいいなぁと思います！

ーーー
京子先生
いつもありがとうございます。
まもなく受講一か月となります。
気が付けばスローテンポ、じっくり、じんわりなヨガ時間がとても心地よく感じられヨガを終えた後は得も言われぬ充足感にあふれます。しぜんと微笑んでいる自分がいてびっくりしています。体を動かすほうばかりを重視していましたが、内観、瞑想の大切さをひしひし感じています＾＾

——-

親愛なる京子さん知笑輪さんへ

お久しぶりです。インストラクターコース卒業生のKです。

何だかとっても京子さんにご連絡したくなりまして(^-^)

今インド、ネパールにいらっしゃるそうですね＊

○○（地名）は秋晴れです。今朝は大いなる存在に優しく守られている素晴らしい意識の広がりを感じています。

と言っても今から仕事で、ゆっくりはしてられないのですけど(>_<)

この癒しの意識はいつでも感じられるのに、日常生活においてはすぐに忘れてしまう位今の私にはまだ儚いので‥、でも大丈夫です。今まではこの感覚を思い出し、味わうことすらままならなかったですので。

これからが楽しみです。

またお便りさせてくださいね(^w^)

心から愛を込めて

（センターより）

お便りありがとうございます。

○○（地名）、美しいところみたいですね。

忙しい朝の時間に、思い出してくださってありがとうございます。

自分の中心にある癒しと安らぎの感覚にいつも意識を置いていたいですね。

その感覚がこれからも続きますように。

（卒業生より）

京子さんへ

こんにちは。

自分の中心にある癒しと安らぎ、本当にそうですよね。

自分を温かく見つめ直していると、これまでいかに武装していたか、せざるを得なかった過去を思い出し、沢山泣きました。

でも大いなる愛に守られ導かれていることをしっかり認識した今、これからは自分らしく生きていきます。

これからもよろしくお願いします！

追伸:アイコンの2ショット、とっても素敵ですね♥こちら方面は私はまだご報告が何もありませんが、良いイメージで必ず彼を引き寄せ、幸せになります(^-^)♥

——-

おはようございます。いつも連絡ありがとうございます！
楽しく拝見させていただいております。
今回、このヨガの講座を申し込んで本当によかったと感じています。
テキストも毎回今の自分を見直すキッカケにもなり、体以上に気持ちが楽になってきました。
結局自分だったのかと思わされました。

また、引き続き頑張ります。
よろしくお願い致します。

——-

京子先生こんばんは。

本当に、ご無沙汰しています。

講座の方ですが、家族のスケジュールに合わせているとなかなかゆっくりヨガに向き合う時間が取れず💦

遅れがちですが、マイペースで焦らずやっています。

笑うu0026amp;シリアスにならないの課題では、自分がどれだけシリアスに考えるのが好きなのかよく分かりました。なんでもすぐ真剣に向き合ってしまうのも、疲れてしまうことなんですね。ははは一と笑って大したことじゃないと思うことで、気が軽くなるようになりました。

私が楽しそうにしていると、子供達もとても嬉しそうで、それを見て、また私も嬉しくなり、相乗効果で幸せがどんどん膨らんでいくような気がしました。

笑顔って、大切だなと実感しました。

瞑想で自分と向き合っていると、自分のダメなところや過去にやらかしてしまったことなどが次々と思い浮かんできて、瞑想するのが辛いなぁーと思う時期がありました。そんな時期に、ちょうど13週目の課題で、瞑想中に湧いてきた雑念の考え方の変え方を知り気持ちが軽くなったので、またやってみようと思うようになりました。

ただ、時々、ふっと、正しい方法が浮かんでくることがあり、それが、13週目の課題で、本当の私の声だったんだーと分かりました。
嫌なことがあったらいつまでもくよくよ悩んでなかなか立ち直れずにいたんですが、講座を始めて瞑想に取り組むようになってからは、気持ちの切替がすっとできるようになり、今までよりくよくよ悩んでいる時間が短くなったような気がします。

良い変化が分かるようになってきたので、これからも瞑想は少しの時間でも毎日続けていきたいと思います!!

長々と申し訳有りません。

これからは、もっとマメにご報告しますm(_ _)m

最後になりましたが、you tube楽しく拝見させて頂いています。

海辺でのヘッドスタンド、とっても素敵でした✨

お天気を晴れにする方法も、これから活用していきます♡

それではまた、ご報告させていただきます。

ありがとうございました。

おやすみなさい。

（回答）

こんにちは！ご報告ありがとうございます。

シリアスになってしまうところ、Mさんにもあったんですね。

これは意外とツボという方が多いようです。

お子さん達との素敵な相乗効果、続いていくといいですね♪

瞑想も、続けるうちに、変化があり、いい感じになってきているようですね(^ ^)

またyoutubeもご覧いただきありがとうございます。

最近、瞑想のビデオもアップしましたので、よろしければ。

お天気も晴れにして、楽しくやってみてください♪

うちのコミュニティで、誰か昨日、成功したっていう話が出てました。

それではまたご報告楽しみにお待ちしてます。

（受講生より）

お返事ありがとうございます。

お天気ですが、あのメールの数日後に親戚の結婚式があり、予報があいにく雨だったので早速実践してみました。

そしたら、午前中は降ったり止んだりだったのですが、会場を移動する時は雨は降らずで、午後の披露宴ではすっかり止んで、終わる頃には晴天になっていたんです!!

ムフフッと1人にやけておりました（笑）

瞑想のyou tubeも拝見しました！

朝と寝る前に、聞きながら瞑想しています。

ありがとうございます。

———-

●心は道具

「心は道具であり本当の私ではない。私は心を観る者、扱う者である。」と意識するようになりました。

具体的にいうと、あまり怒らなくなりました。

怒りの原因となるような事象が自分の目の前に現れたとき、

ヨガを始める前は、そのまま怒ったり、表に出せないときは、怒りという感情を我慢して心の中に抑えつけたりと、「怒り」に心の内外で大暴れさせていました。

しかし、ヨガをはじめてから、ひとつ高い位置から自分の心をみつめ、「怒る」という感情を選択しないことを学びました。

それは、生まれた感情を我慢する、抑えつけるのではなくて、怒るという感情を生み出さないよう心をコントロールする感じです。

いつもできているわけではありませんが、少なくとも「怒り」という感情に主導権を握らせないよう努めることを学びました。

●生活のすべてがヨガ実践の場

言葉、行為、思考のすべてがヨガであると意識するようになりました。

ヤマを守ること、二ヤマを実践すること。「今」を生きること。エゴをコントロールすること。

生活の中で、気付いたときに、「私はヨガを実践できているかな」と問いかけるようになりました。

●感謝と祈り

元気でいられること、ごはんを食べられること、生活できていること、家族が元気でいることなど、身の回りの大小様々なことに感謝の気持ちがわくようになりました。

同時に、すべての人や生き物の幸せを自然と願うようになりました。

●心が柔らかくなりました。

日々、家事や育児をきちんとしなくては！、考えた通りにしなくては！、と気負いしていました。

家族と接するときも、することが残っていたり予定通りにいっていなかったりすると、どこかピリピリしていたように思います。

それが、張り詰めていた緊張が緩み、程よくリラックスした状態でいられるようになりました。

まあいいか、そんなこともあるよね、大丈夫大丈夫。

そんな声掛けをして、自分や家族、周りの人を緩ませるよう意識するようになりました。

●自分も他人も、ありのままを受け入れる。

他人の目を気にしたり、自分と他人を比較したりして、劣等感を感じることが多かったのですが、

相手のことも自分のことも、比較や判断をせず、そのままを受け入れられるようになりました。

ご近所の方、幼稚園の他のお母さん方と接するときの気持ちがとても楽になりました。

●動機が愛に

本当にお恥ずかしい話なのですが、ヨガを学ぶ前は、自分のエゴや私利を満たすことばかり考えていました。

それが、ヨガを学ぶうちに、相手に喜んでもらいたい、相手のために〜したい、と、言動の動機が相手を想う気持ちになることが増えました。

他利、相手を想っての言動がいつも自然とでる、愛溢れるひとでありたいと思うようになりました。

●因果応報

自分に起こった嫌な出来事に対して、今までは、他のせいにして憤ったり苛立ったりしていました。

しかし、これは自分が過去にした行いの結果であり自業自得なのだと、謙虚に受け止められるようになりました。

●他人＝私

意識の中で、他人と自分との境界が薄くなりました。

他人は自分であると思うようになりました。

他人の嫌な行為は、自分の中にもあること。

他人の良い行為は、自分にもできること。

他人は自分の師であり、友であり、鏡であり、敬愛すべき対象、慈愛を持って接する対象。

このような意識をもつようになり、他人を批判せず、そのままを受け入れるようになりました。

●身体の変化

身体が柔らかくしなやかになり、姿勢がよくなりました。

●無心が心地よくなりました。

今までは、何かをしているとき、殆んど必ず頭で別のことを考えていました。

何も考えていないということが、なんだか勿体無く思えて、常に何かを考えて、心を忙しくしていました。

ヨガを始めてから、行為そのものに集中すること、何も考えないこと、頭を空っぽにすることを心地よく感じるようになりました。

＊＊＊

上に書いたことがいつもできているわけではなくて、

心穏かでない時も、怒りに負ける時も、リラックスできない時も、過去や未来に生きてしまう時も、雑念か消えない時も、まだまだあるのですが、

それでも、今までより自分が成長したのを感じています。

これからも、日々ヨガを実践していきたいです。

——-

結果的に、申し込みをしてから２年以上の期間をかけてようやくこの認定テストをお送りすることとなってしまいました。その理由としては、やはり今すぐにヨガのインストラクターとして活動するという目処がないことから自己管理を怠っていたことも大きいです。そして何より、「エゴ」と向き合っていくことに疲れてしまって投げ出したり、逆にエゴの赴くままに、世の中に溢れる「簡単に幸せになれるテクニック」「望むものを引き寄せる方法」に目移りしてしまったりしたことで、回り道して時間がかかってしまいました。

しかし、そんな回り道をしてみて、この講座がそうであるように、「幸せに生きるための『真実』はとてもシンプルで一見華やかさはないかも知れないけれど、ずっと変わらず色褪せないもの」なんだなと実感できました。私にとってはとても意味のある寄り道・回り道だったと思っています。上手く言葉にできませんが…。

身体の面では、ヨガを通じて柔軟性が増し、姿勢が良くなり肩こりなどの不調が減りました。そして、講座を受ける前もヨガの経験はありますが、この講座でアーサナを練習することを通じてしっかり内観しながら行うことの効果を初めて実感できたように思います。今までいかに「体操」としてのヨガをやってきたかがよくわかりました。

お陰で、日常生活の中でもふと自分の身体の状態や心の状態を観察して、微妙な体調の変化や心の動きに気づけることが増え、疲れたら無理をせず身体を休めたり、深呼吸して気持ちを切り替えたり、ということができるようになってきたと感じています。

今は、子育て・仕事・家事、そして今は妊娠中のため体調管理にも気を遣い、ゆっくりとした瞑想やアーサナの時間をなかなかとれずにいますが、日常のやるべきことを「カルマヨガ」としてとらえれば、暮らし方も丁寧になりますし、掃除や料理一つとっても「目の前の行為だけに集中する」ことを意識すれば、立派な瞑想になると感じています。そうやって、ヨガを「マットの上でするもの」としてだけでなく、「生活に活かす」「人生に活かす」実践を身につけられたのが、この講座を通じての大きな変化だと思っています。

この認定テストを仕上げるにあたりテキストを振り返るだけでもまた新たな発見・気づきをいただき、この講座をこれからも人生の大切なバイブルとしてそばに置いて、繰り返し取り組んでいきたいと改めて思いました。本当に素晴らしい講座をありがとうございました。この先、アドバンスコースの講座も検討していたのですが妊娠中で十分アーサナの練習ができないため、今はタイミングではないかなと思っています。ずっと興味のあったマントラ・ヨガの講座であれば取り組めそうかなと少し考えているところですが…。また自分に合ったタイミングだなというところで申し込みさせていただきますので、その時はよろしくお願いいたします。

＊＊＊＊＊＊＊＊

（その後）

こんばんは。

先日は、認定テストへのご返信ありがとうございました。

直接のお会いしたことはなくても、先生や他の生徒さんとのつながりを感じられいろんな気づきをいただけるので、これからもブログやメルマガ楽しみにしています★

そして、タイトルにも書きましたが、マントラ ヨガインストラクターの講座への申し込みをさせて下さい。

今回の講座の認定テストに取り組んでいる間に、来年からの価格改定＆バージョンアップのお知らせをいただき、他の受講生との交流や先生たちに直接お会いできるようなスタイルにもとても惹かれるのですが、数か月のうちにまた出産＆育児で生活のペースも変わり、時間を調整しての交流や長時間の外出はしばらく難しくなることが予想されるので。価格的な面からいっても、やはりこのタイミングで始めるのがベストかなと思いました。

以前から興味はあったのですが、マントラであれば身体に無理もなく学んでいけそうですし、今の自分にぴったりだなと思っています。

また申し込みの記入など必要な ものがあればお知らせいただけると幸いです。

よろしくお願いいたします。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

現在、Aさんは妊娠中とのことで、マントラ講座ならできるだろうということで、お申し込みいただきましたが、

チェリンに伝えたところ、

「うん、いいね！妊娠中にマントラを唱えると、お腹の中の赤ちゃんが、高貴で、ピュアな心で、知性にあふれた賢い子に育つよ」

とのことです。

確かに、いいバイブレーションが影響しそうですね♪

——-

京子先生・知笑輪　様

お世話になります。

今年は、京子先生のヨガと知笑輪さんのリーディングと出逢うことができ、

私にとって、とても大きなことだったと思っております。

有難うございました。

ヨガは、まだ、進みが遅れているのですが・・・　ヨガのことは毎日思い出します。

でも、やらなきゃやらなきゃ！と焦ったり、出来ていない自分を嫌になったりすることはなく、

(自分に都合よく考えすぎかもしれませんが＾＾；)　長く休憩し過ぎて、また体がカチコチになってるだろうけど、楽しくゆっくり深くやっていこ♪という気持ちでいます。

でも、あまりゆ っくりしていてはいけませんね＾＾；　頑張ります！

以前リーディングでドッグカウンセラーの仕事が合っているかを観て頂いたのですが、

その後、リーディング結果にもありましたように、フリーな気持ちで、なるべく青色のものを着て、そしてヨガで習ったように時期がくれば人も集まるんだと自然に思い、せかせかせず、楽しく自分のペースでやっていたところ、

以前は1ヶ月に１～４人だったのが段々と増えて、秋ごろから８～１０人になってきました。

私にとっては大きなことで、とても嬉しく思っています。

これからも、リーディング結果で教えて頂いたこと、ヨガで教えて頂いたことを、大切にやっていきたいと思っています。

メルマガも楽しみにして読ませて頂いています。

ふと考えていたことの答えが京子先生のメルマガにあった♪ということも多いです＾＾

いつも有難うございます。

そして、なぜか急に自分の使命を知りたくなり、先程、リーディングのお申込みをさせて頂きました。

それでは、今年もあとわずかになってきましたが、良いお年をお過ごし下さい。

そして来年も宜しくお願い致します。

——-

京子さんへ

こんにちは、いつも温かいメッセージを誠にありがとうございます♪

「内側の調和が外の世界にも反映されていく」、とっても美しいこのセンテンスを見ただけで癒されました☆

クリスマスの旦那さまとの会話もほっこりしました(*^^*)お二人ともお元気そうで何よりです(^-^)

講座の改定、了解しました。

机上での学びに、人とのコミュニケーションががプラスされ、更にパワーアップしそうですね☆

ちなみに、

卒業生で新しい講座コンテンツ(イベントやセッションなど)への参加や受講には何か手続きはいるのでしょうか？

6月にお会いしてから今日まで、2015年の後半はあっという間でした。

おかげさまで高次元で、よく自分と向き合う時間を持つことが出来、それまでの迷いを落とせたので、今に集中して過ごす時間も多かったと感じています。

今までは瞑想がほぼ9割でしたが、体を動かす気持ち良さも掴めてきたので、今後はアーサナも取り入れ、三位一体で、もっと有意義に人生を送れたらなぁと思っています♪

反して、パートナー探しに関してはかなりドツボの様で、未だ全く読めていないのですが涙

去年が「止」、今年は「歩」が私の一年を表す漢字でした。これまでの皮を脱ぎ捨て、新たに歩を進めるには、もう少し精進が必要なようです。

来年は「進」と書けるように、今の自分を大事にしていきます☆

大好きな京子さんと知笑輪さんへ

金沢から愛を込めて

——-

京子先生

こんにちは。

養成講座を始めて2か月弱、

「本当にこの講座に出逢えてよかった！幸せ！」

と日々感謝しながらヨガに取り組んでいます。

ヨガがこんなにも私を癒してくれるとは思ってもいませんでした。

ヨガとの出逢い。。。

パートナーのうつ病により、心と身体に向き合う日々の中、

癒しの大切さに辿り着き、ヨガ・呼吸・瞑想をじっくり学びたくなりました。

それは、自然な流れで導かれるようでした。

私はある程度の都心に住んでいるため、様々なヨガ教室があるのですが、

心と身体の関係性、ヨガの本質・哲学的なところから学べる教室にはなかなか辿り着けませんでした。

どこかレッスン内容に違和感を感じつつ、こんなものかな？と半ば諦めかけていたのです。

でもやはり、柔軟性を深めてアーサナの完成度を目指すだけではない、

それ以上の事を学びたい気持ちに突き動かされ、

近郊にこだわっていた枠をはずして、探し始めたところ、

ついに「Kyoko Cherrin Teachings」に巡り会えたのです。

「私が探していたものはこれだ！やっと出会えた！！」

という気持ちでした。

「バランスを整えること」そして「自分の中心に還ること」

これが、まさに今の私のテーマだったような気がします。

ヨガを学び始めてまだ数ヶ月ですが、

日々いろいろな気付きを得ることができて驚いています。

深い学びを得られる事が楽しくて仕方ありません。

仕事が忙しくプライベートの時間がなかなか取れず、

最初に考えていた予定どおりには進んでいませんが、

焦らず、アーサナができない日は瞑想的に日常を過ごす等して、

自分なりに取り組んでいます。

さて、来年から価格変更されるとの事、

「こんなに内容が濃いのに、なんて良心的な価格設定だろう！」という印象でしたので、

京子先生のご決断、当然のことかと思いました。

インドで大変過酷な環境の中、長い年月をかけて深く学ばれたものを、

惜しみ無く教えて頂けるのですから。。。

私は、現在のヨガインストラクター養成講座が終了したら、

「アドヴァンスコース１」「アドヴァイタヴェーダンタ（ヨガ哲学）通信講座」

も続けて受講しようと思っていました。

他の受講生さんとシェアしながら学びを深められるスタイルは魅力的ですが、

私自身、時間がなかなか確保できない現状と、アナログに徹底していてSNSをしておりませんので、

できれば自分のペースでできる今のスタイルで受講したいと考えています。

ということで、年内中に申し込みさせていただきたいのですが、まだ間に合いますでしょうか？

もし可能でしたら、お手続きの方、よろしくお願いいたします。

では、寒暖差の激しい年末、お身体ご自愛下さい。

——-

京子先生こんにちは。

インドに１カ月間滞在したことがありますが、言葉・気候・食事・衛生面など生活することの大変さを味わっています。そしてインドに行ったからといって本質的なヨガが学べないこともあります。先生の講座に早くから気づいていたラッキーな生徒です。

マントラをむずかしく考えていましたが、アドヴァンスのガネーシャのマントラで気持ちが楽になることがありました。また学べることの楽しさに感謝しています。

アドヴァンス２のレポート提出後も熟考、瞑想を続けています。穏やかな時間がどんどん増えています。自分の変化にともない、環境が変わり始めています。一見大変で不都合なようにみえますが次のステージの準備なんだと、これも余裕で眺めて変化を楽しめています。ヨガ万歳！

これからもよろしくお願いいたします。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊

＞言葉・気候・食事・衛生面など生活することの大変さを味わっています。

そしてインドに行ったからといって本質的なヨガが学べないこともあります

ほんっとにそうなんです！ご理解いただけて、とても嬉しいです。

インドの環境は過酷です。

暑いところは４０度以上で、食べ物も喉を通らないくらいの暑さ、

寒いところでの生活も（主人の実家などですが）、大変です。

衛生面は、トイレも公共は、地獄のように汚いし、

食べ物にあたって、下痢で１週間ほど寝込んだりを何度か経験済み。

蚊にさされて、デング熱で、集中治療室に行ったりとか・・・

それから、ヨガの学校もピンからキリまであるので、広いインド、どこで学べば、本物の知識を学べるかわかりません。

見つかったとしても、そこに入学するタイミングとか、いろんな過程も乗り越えなければなりません。

私の場合、最初の４年間はラッキーにも、聖者ラマナマハリシの村ティルバンナマライを発見し、そこに魅了されて、アパートを借りて住み、いろんな聖者と接することができたり、コースに参加することができました。

５年目のアドヴァイタヴェーダンタのコースでは、入学する年が、３年に１度しかチャンスがなく、

たまたまアメリカ人のジェームスシュワルツ先生から紹介されてHPを見たときに、募集締め切り前でした。

その時、カナダにいたので、カナダで面接を受け、

病院に行って、健康診断書を作り、

インドに行ってインドでも面接を受けて、

１ヶ月間授業を受けてみて、入学となりました。

そして、通信講座を休学するという条件のもとだったので、

泣く泣く、お仕事もお休みしなければなりませんでした。

入学するまでも、結構なプロセスがありましたが、

入学してからも、なかなかハードな生活でした。

朝５時半から夜８時までの毎日の授業、

サンスクリット語を一から覚え、

英語中心の授業から、サンスクリット語に重きをおいた授業に変わり・・・

インド人７０人、欧米人数名、日本人は私一人で、

一人ぼっちになってしまうことも多々あり、

ストレスも強かったですが、

真理の知識を学べる！という思いが強かったので

乗り越えました。

最後は、過酷なスケジュールで体力も弱っていたときに

蚊にさされて、デング熱にやられて、帰国になってしまいましたが・・・💦

それでも、帰国する運命だったのでしょうね。

まあ、そんなわけで、通信講座ができあがるまでは、

振り返ってみれば、いろいろあったのです。

もし、みなさんが、通信講座にあるものを

インドまで行って全て学ぶとしたら、

どのくらいの時間と費用がかかるでしょう？

（その他、自分の仕事をやめたり、家族をおいてきたり、インド人の中で集団生活するストレスなども考えてみてください）

おそらく、提供させていただいている価格は、実際にかかるお金の十分の１くらいでしょうか。

それが、いろんなものを犠牲にしないで、自宅にいながらできるという！

とっても、楽ですよね

インドの５年分の学びを、ぜひ通信講座で吸収されてくださいね。

——-

京子先生

こんばんは。

長い時間をかけてインストラクター講座を受講しています。

体調がふるわず（更年期症状で日々体調の変化があるのです）、かなりマイペースで進めています。

現在の講座は3月に修了するつもりで続けています。

修了後は続けてアドバンスへと考えています。

価格変更のお知らせを受けて、現在のままでの料金でのアドバンス１への申込みを希望します。

お手続きをお願いします。

時間はかかっていますが、辞める気にも、諦める気にもならず、細く繋がっています。

価格変更は、必然だと受け止めています。

専業主婦の立場からショックはありますが、これだけの事をして頂いている内容を思うと、

納得です。今までありがとうございます。

初めてこの講座と出会った時、安過ぎる。。でも嬉しい。ラッキー！！と思った事を思い出しました。

みなさんとのシェアも楽しそうですが、しばらく一人での作業を進めたいと思います。

インストラクター講座を修了した際に、是非直接ご指導をしていただきたいと計画しています。

知笑輪先生とのセッションも合わせてお願いしたいと、今から楽しみにしているのです。

お洋服と鉛筆をお贈りしたいのですが、送り先をお知らせください。合わせてお願いします。

北海道は雪景色です。純白の世界。ココロも清められる気持ちがします。この冬も流氷が楽しみです

——-

京子先生

ビックリ！！！

シンクロ、起こってます！！！

今日は11年ぶりの再デビューのような県民大会の試合がありました。

今朝、昨日のメールマガジンを読み、これがストンと心に落ちてきました。

また、別に購読している雑誌のメールマガジンからも同様に重なる言葉が同日に送られてきました。

「自分を信じることを実践してみよう」

ヨガの哲学にでてくる「宇宙と私達の繋がっていること」

等を感覚で理解？実感？したような感じ。

今日はきっとやれるという根拠のない自信みたいなものを感じました。

試合という場で、11年前までの私とは明らかに違う試合に対しての緊張感の変化を感じました。

無駄な我(エゴ)がとれると、自分の体と人生を通して神様からの使命をお返しする、伝える、発揮するという理屈が分かった気がしました。

今日のこの感覚はヨガをまなんで学んできた成長を実感できた大きな日でした。

昨日の内容だけでなく、これまでの何となくの理解がシンクロで重なり、得られた気づき。

今後も大切にしていきたいと思います。

心からありがとうございます。

——-

（詳細略）

そんな日々のなかで、私はヨガのことをすっかり忘れてしまっていました。

今週初めに祖母が入居する施設が決まり、母の介護認定申請を終え、ほっとしたところで、ようやくヨガをお休みしていたことをお伝えしていなかったことに思い至りました。

本当に、連絡が遅くなりました。

今後も実家と自宅を往復する生活が続きますし、父の病状も深刻なことから、期間中に講座を全部終了して認定試験を受けることなどは、正直今は考えられません。

ですが、ヨガはずっと続けて行きたいと思います。

自分のペースで無理なく取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

そして昨夜ひさしぶりにアーサナに取り組んだら、ずいぶん身体が硬くなっていたので、徐々にならしていきたいと思います。

忙しい間もグラウンディングや「いまここ」にいることを常に意識していました。

そのことで、過剰に動揺したり不安になったりすることなく、落ち着いていられたと思います。

同じように、アーサナも日々の生活に自然なかたちで取り込んでいけたらいいなと思っています。

そして両親の病気や介護、老いとその先にある死ということに、さまざまな感情を味わいながら、

まっすぐに向き合っていきたいと思います。

メルマガでは心が明るくなるようなメッセージにふっと癒されています。

随分と前の話題ですが、「黒い服をやめる」すごく効果がありますよね。

私も二十代の頃、黒い服を好んで着ていたのですが、現在の夫から「不幸そうに見えるからもっと明るい服を着ればいいのに」と言われて、それ以降黒い服をきっぱりとやめました。

そうしたら、周囲の黒い服を着ているひとのオーラが「どんより」としていることに気づきました。

今はまったく着たいと思いませんし、周りの黒い服を着ているひとにも「明るい服の方が似合うよ」といつも言っています。

いつも必要な時に必要なメッセージをいただいています。本当にありがとうございます。

徐々に寒くなってきましたね。素敵な冬をお楽しみ下さい！

またメールします。

——-

朝から雨です。

10月からヨガ通信講座を始めました。

半年のペースで終了予定にしたいました。

ヨガ通信講座を申し込みした時は、三か月のペースでアーサナを覚えて

地域で来年から教室を開く事を目的でした。

ヨガは体操ではないと書いてあったので、このままだとアーサナの説明を暗記してたただ覚えて

体操的なヨガになるのではと思い、ゆっくりのペースで進む事にしました。

11月頃から、今の自分の中には十分幸せが有る。

先ず、健康な身体、大好きな家族、そしてその家族が健康等、小さな幸せが沢山にあった事に気が付きました。

海をゆっくり散歩するのも、好きになりました。時々、一人で砂浜でアーサナをしています。

穏やかで生活をする中、「ヨガもやらなくては」と考えてる時間も一日の中にあります。

もともと、〜しなければいけない、〜の練習をしないとさぼっている自分と考える所があるので、

小さな幸せ、感謝に気が付つけた、でも〜しないとさぼってるの間にいる感じです。

少し、ヨガも全く忘れて、穏やかな気持ちで過ごしてみたいと思います。

セカセカして、ヨガのアーサナを覚えても、本来の目的のヨガでは無い気持ちになりました。

少し時間がかかりそうですが、今の自分の気持ちを優先しても良いですか？

——-

去年受講を始めて、妊娠し、休講していたJです。

8月に無事、元気な赤ちゃんを抱くことが出来ました。

ここまで長かったですが、赤ちゃんを抱くことが出来て、やっと心から喜ぶ事が出来ました。

子どもも三ヶ月になり、ようやく生活も落ち着いて来ました。

もう少ししたら、またヨガを再開したいと思います。

時間がかかってしまうかもしれませんが最後までやり遂げたいので、どうぞよろしくお願い致します。

三度の流産と、妊娠、出産を経て、沢山の学びを得たと感じています。

命の誕生は本当に奇跡である事。

そして、命の火は本当に簡単に消えてしまう事。

一時は、私自身、何を食べても味を感じられなくなったり、全てが心底どうでも良く思えた時もありました。結果として、執着をなくせた事は良かったのかも知れませんね。

それと、辛い時に私を救ってくれたのはワンネスの発想でした。

流産した三人の子と私はいまでも繋がっている、と思っています。

全てが一つなのだと感じています。

その頃ラマナ・マハルシ氏の本を読んでいました。

とても心が穏やかになりました。

陣痛が始まった時も病院で読んでいました。

リラックス出来ていたからか、陣痛開始から一時間で産まれました。

宇宙の力を感じながらあるがままに、そんな事を思っていたらあっという間に産まれてしまいました(笑)

いいのか悪いのか、流産してからだいぶ肩の力が抜けたようです。

どんなに重大な事ですら、なるようにしかならない、と言う事を痛感したからでしょうか。

そう言えばラマナ・マハルシ氏を知ることが出来たのも、京子先生のおかげです。ありがとうございます。

ヨガの哲学は本当に面白いです。

またヨガをはじめて、自分を癒しながら、育児をしていきたいと思います。

長くなりましたが、ご報告でした。

それでは先生もお体に気を付けてお過ごし下さいね。

（回答）

無事、赤ちゃんがお生まれになったんですね！

おめでとうございます！

たった 1 時間で産むこともできたとは、それはそれはよかったですね！

ラマナマハリシのエネルギーが、側でサポートしてくれていたのかもしれませんね。（＾＾）

これからもまだまだお忙しい日々が続くかもしれませんが、

ヨガ講座続けてくださいね。

（今回のメールは、ブログ掲載はどうされますか？プライベートな話が入っているので、お伺いしました）

それでは新しい家族のメンバーとより幸せな毎日を過ごされてくださいね。

（受講生より）

ありがとうございます。

本当に、ラマナマハリシのエネルギーのサポートがあったのかも知れません。

陣痛の間、宇宙って一つなんだなぁ…と漠然とそんなことを思っていました。

妊娠中で、体を動かすヨガは出来ていなかったのですが、瞑想をしたり、テキストは読んでいてとても影響を受けました。

特に宇宙におまかせでは流産していた時、とても救われました。

本当にありがとうございます。

メールの件ですが、かなり拙い文章ですがよろしければブログ掲載されて下さい。

もしかしたら、私の経験が、同じような経験をし、苦しんでらっしゃる方の役に立てる事があるかも知れませんので。

赤ちゃんを見ていると、赤ちゃんて、一番悟りに近い存在なのかななんて思ってしまいます。

穏やかな寝顔は仏様そのものだし、母親とも、回りのものとも全てと一体で。

そして回りを幸せにしてくれて。

ヨガ講座を続けて、ますます幸せな育児、生活がしていけたらなと思います。

今後ともよろしくお願い致します。

——-

ずっとご連絡したいと思いながら、１１月になってしまいました。

１０月に体調を崩してしまい、喉を痛めて声が１週間以上出なくなりました。

もっと他の人の話を聴こうというメッセージかも？！と思うくらい、しゃべれな かったです。

ヨガで参加した初めてのイベントが１０月末に無事終わりました！

ぎりぎり前日から声が出ましたが焦りました。

お１人ずつのヨガで、６人の方に受けていただきました。

きっとぎこちなかったかもと思うのですが、

アロマの香りと共にリラックスできたという声をいただき、

感謝でいっぱいの経験が出来ました。

お１人ずつ求めていらっしゃるものが違って、とてもいい勉強になりました。

ただただリラックスしたい方、

体が硬いのがとても気になっている方、

体の痛みが気になる方、

ダイエットしたい方、

自分が本当にしたい事を模索されている方。

これから、その方に合うヨガの時間を提供できたらいいなぁと思うのですが、

そうすると、自分が大事にしたいヨガのイメージというかやりたいヨガと離れる こともあるのかと

思ったりしまして、少し混乱してきました。

例えば、簡単に言ったらスピリチュアルなヨガをしたいけれど、ダイエット目的 でスピリチュアルには全く興味が無いお客様がいらっしゃった場合。

先生が以前、「私はスピリチュアルヨガをしている、ということを出す」みたい なことを言われていたのですが、そういったものが必要なのでしょう か？

ダイエット目的の方にもヨガをやるといいだろうな、と思うので希望があればお 教えしたいなとも思ったりします。

ただ最近とても感じているのはヨガをしたいと思っていらっしゃる方が多いとい うこと。

ヨガをされる方が増えると、いい波紋が広がって世界の平和にも繋がるのではな いかと感じました。

（以下省略）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ヨガレッスンのデビューもおめでとうございます。

お一人ずつだったなら、落ち着いてできたのではないでしょうか。

アロマも取り入れて、きっと素敵なレッスンになったでしょうね♪

>例えば、簡単に言ったらスピリチュアルなヨガをしたいけれど、ダイエット目的 でスピリチュアルには全く興味が無いお客様がいらっしゃった場合。

先生が以前、「私はスピリチュアルヨガをしている、ということを出す」みたい なことを言われていたのですが、そういったものが必要なのでしょう か？

ダイエット目的の方にもヨガをやるといいだろうな、と思うので希望があればお 教えしたいなとも思ったりします。

そうですね～。

Mさんが、「ダイエット目的の方にもヨガをやるといいだろうな、と思うので希望があればお 教えしたいなとも思ったりします」と思ってらっしゃるなら、それでいいんじゃないでしょうか？

シンプルに、その気持ちに従いましょう♪

（以下省略）

——-

今日は、ここ最近感じたことのご報告と、募金についての相談をさせてもらいたいと思い、メールさせて頂きました。

よろしくお願いします。

いつもブログを楽しく拝見させて頂いております。ありがとうございます。

１０月２６日のブログ（無執着への執着）と、今日のブログに、「満たされる」ことについて書かれてあり、読ませて頂いた所、自分自身の成長を確認することと、共感することが出来たので、感じたことをメールさせて頂こうと思いました。

私もこのブログを目にする少し前に、結局自分自身に執着していたのだと気付くことが出来、そしたらもっと大きな視点から自分のことを丸ごと受け入れることが出来るようになりました。

そして、「私」も「あなた」もいなかった。という体験をすることも出来、今までよりももっと満たされた気持ちでいっぱいになりました。

（心のどこかでまだ信じ切れてなかったことを、信じられるようになった感じもあります。）

ですので、１０月２６日のブログを目にした時は、内側からビンビンと響くものがあり、感動してウルウルしてしまいました。

そして今日のブログは、読ませて頂いてとっても幸せな気持ちにさせてもらえました。ありがとうございました。

これからも、今のこの気付きを大切にしていきたいと思います。

話は変わります。

ネパール行きをお断りさせてもらった時のメールに、「ネパールに行くことは出来なくても、何かお役に立てることがあればしたいと思っています。」と書かせてもらいましたが、そのことについてご相談させて下さい。

募金箱には、少しばかりのお金と、感謝の気持ちと真心が入っています。

その募金をぜひ京子先生に託したいと思っています。お願いできますか？

お願い出来るようでしたら、いつどのようにして役立てたらいいでしょうか？

皆さんがネパールに行かれる時に合わせて寄付をさせてもらうのがいいのでしょうか？

募金のことをそのままにしてしまうより、一度確認させて頂くことで、必要な時期にお役に立てた方が嬉しいですし(*^^*)

急ぎませんので、またお返事下さると有難いです。どうぞよろしくお願いします。

——-

京子先生

こんにちは。ヨガ通信講座を受講中のRです。

朝アーサナをし、普段の生活の中で呼吸を意識したり、内観したりして、マイペースで進めています。

初めてすぐ1週間くらいは、それだけで心が穏やかになり、心のあり方が変わるだけで、こんなにも世界が変わるのか、と嬉しくなりました。

エゴとの付き合い方もわかったような気がして、傷ついたり怒ったり、という感情が以前より小さくなっていくのを感じていました。

ところが、時々出てくる過去の感情をどう扱ったら良いのかわからなくなり、立ち止っています。

父との関係です。

私には5歳になる姪っ子がいるのですが、父(彼女の祖父にあたります)は彼女をとてもかわいがっており、彼女がお絵描きしてもダンスをしても褒め、何をしても叱りません。

彼女が行きたいと言った所に連れて行き、欲しいと言ったものを買い与えます。

私が小さい頃は、父は怖い存在でしかなく、言いたいことも言えなかったし、行きたいところにも連れて行ってもらえず、褒めてももらえなかった記憶があります。私も、甘えることができませんでした。

父も歳をとり余裕が出てきて、小さい子供を可愛がる余裕が出てきたんだなあ〜と頭ではわかるのですが、姪っ子を褒める父親をみると、「私も認めてもらいたかったのに、私のことなんてどうでもよかったくせに、彼女だけ特別扱いされるなんて許せない」という悲しみや怒りがわいてきます。

今は、「父に認められたい」という感情はないのですが、過去に満たされなかった感情はいくら見つめても小さくなることはなく、どう付き合っていけば良いのかわからなくなっています。

過去の感情に左右されて、今の言動を決めたくないのですが、何かヒントがありましたら教えていただけないでしょうか。

よろしくお願いいたします。

（回答）

こんにちは！

ご質問ありがとうございます。

１週間で、世界の見え方が変わってきたとのことで、それは嬉しい変化ですね！

そして、時々、過去の感情が出てきているとのこと。

瞑想をしていると、過去にしまい込まれていた感情が、

浮き上がってきます。

まるで、断食をした時に、今まで出てこれなかった蓄積された老廃物が出てくるようなものですね。

それに向き合うのは、苦しいかもしれませんが、

「今、過去の感情が、解放されていっている」と捉えてみてください。

（老廃物という表現をしたからといって、悪いものとは考えないでくださいね）

「あ〜、私は小さい時こんな風に感じていたんだな」

「小さい時の私も、本当は、お父さんにこんな風に接して欲しかったんだよね。甘えたかったんだよね。褒めて欲しかったんだよね。わがままを聞いてもらいたかったんだよね」

と満たされなかった過去の自分に優しく気づいてあげてください。

そして、どうでしょう、Rさんは、今のご自分自身に対して

甘やかしたり、褒めたり、わがままを言ったりしてみたりすることを許しているでしょうか？

自分が自分に許していないことを誰かが自由にしているのを見るとき、誰かを許せないという気持ちが起こります。

時には、自分をもっと甘やかしてみてはどうでしょうか？

褒めてみてはどうでしょうか？

わがままをしてみてはどうでしょうか？

そうしてどんな気持ちがするかまた観察してみてくださいね。

それから、頭ではわかってらっしゃるとは思いますが、

お父さんの姪っ子さんに対する愛情と、娘さんであるRさんに対する愛情は

表現が違うだけであって、深い愛情であることには変わりないと思いますよ。

お父さんに愛されていなかったのではないかという不安、不満は

自分が幼かったために誤解していたから起こったのではないかということにも気づかれると

認識が変わって、感情も変わっていくと思います。

またご報告お待ちしていますね。

愛と感謝を込めて

（受講生より）

京子先生

こんばんは。

昨日はお返事ありがとうございました。

過去の感情が出てきたときに、「あー、また出てきた」とがっかりする方が先で、幼い頃の自分に優しく気づいてあげることができていなかったように思います。

ましてや自分自身を褒めるなんてことは、していませんでした。

他人にも褒めてもらいたいのに、褒められることを素直に受け入れられないのです。

私は褒められるような存在ではない、って、これもエゴですね。

私は大人になってなかなか笑えなくなってしまったことを気にしていたのですが、自分にも他人にも厳しくなりすぎていたのかもしれません。

素直に自分も他人も褒めることができたら、もっと楽しくなりそうです。

また、幼い頃の私は言いたいことが言えず、思っていることを親にうまく伝えられなかったために、してほしいことを親からしてもらえず、それを愛されていないからだと勘違いしていたようです。

頭では愛されて育ったことをわかっていました。でもしてほしいことをしてもらえなかったことに納得がいっていませんでした。大人になっても湧いてくる過去の怒りの感情をどうすることもできないと思っていましたが、頭の整理がつきました。次に同じような感情が出てきたら、一呼吸おいて、幼い頃の私にやさしく声をかけてあげようと思います。

毎日の瞑想で、頭の中でのおしゃべりが絶え間なく続いていて呼吸に集中できないことも多いですが、気長に続けてみようと思っています。頭のおしゃべりや空想がないとつまらなくなりそう、という囁きもきこえてきますが、実際、呼吸に集中できたときは疲れにくいです。過去や未来にふわふわさまよってしまう頭のおしゃべりは、刺激的だけど、すごくエネルギーを消費していると気付きました。

わかりやすいご指摘をありがとうございました。

メルマガも楽しみに読んでいます。

またメールしますね。

——-

京子先生、こんにちは（ ˆ _ ˆ ）

10月半ばからヨガインストラクター通信講座を受講させていただいているSと申します。

通信講座を始めてから嬉しい変化や気づきがあり、日々が充実していくのを感じています。

京子先生にお礼を伝えたくて、メールさせていただきました。

以下、私の変化と気づきで、特に強く感じていることです（ ˆ _ ˆ ）

・自分がいかにエゴの塊だったのか、気づくことができました。

他人に認められたいという思いがかなり強かったこと、そして、美徳だと思っていた過剰な卑下な謙遜、これもエゴだったのだなぁと気づきました。

また、3歳の息子と接するときも、これは自分のエゴではない？と、立ち止まれるようになりました。イライラする前に自制できるようになりました。

・普段の生活の中で、自分の呼吸を意識するようになりました。

焦っているとき、イライラしているときなど、呼吸が浅くなっているのに気がついたときは、深く、ゆっくりとした呼吸を意識するようになりました。

すると、自然と心が穏やかになることがわかりました。心と呼吸は、繋がっているのですね。

・自分の使命はなんだろうか、ということに思いを馳せるようになりました。

息子と娘が育つのを支えることが、私の今の使命なんだと強く思うようになりました。

講座を受講する前も、親であることに変わりはなかったのですが、ただなんとなく「親」をしていたように思います。

自分の使命ってなんだろうと考えたとき、母親である私にしかできないことが使命なのではないかと思うようになり、自分の使命として「親」であろうと思いました。

また、これはエゴになるのかもしれませんが、、、子どもの手が少し離れたら、ヨガインストラクターとして子育てママを癒す活動ができたらいいなとも思っています。

アーサナだけでなく、生き方としてヨガを身につけ、実践していけるようになりたいです。

京子先生の通信講座に出会えたことに心から感謝しています。

またなにかありましたら、メールしますね。

メルマガも毎日楽しみにしています。

いつもありがとうございます（＾_＾）

——-

（Sさんより）

10月に入り、虫の声や肌に当たる風のひんやり感が秋の気配を感じさせてくれますね。

8月末のレッスンからあっという間の最終章の9月が終わってしまったように感じています。

最後まで終えられた〜〜〜〜〜！！！

素直な一言です（*^_^*）

予定していた6ヶ月コースをすっかり超えて9ヶ月かかってしましましたが、私の生活スタイル、凝り固まったガチガチな心と体を、ゆっくりと包みこむようにほぐして下さり

ここまできて、やはり半端に適当な形で終わらずに、私にはこのコースを学ぶ達成感を感じるのにはちょうど良い時間だったんだと思いました。それくらい凝り固まっていたように思います。

「何をそんなに急いでいるの？」「怖がっているの？」「焦っているの？」「そうしないと誰から怒られるの？」「その仕事って、母親ってそんなにしっかりしていないといけないもの？」「ゆっくりするのはいけないこと？」「休むことはいけないこと？」等等、何の疑問を感じずにいたことや、私はなぜこんなに人の反応が気になるようになったのかと疑問に感じていたこと等、エゴに支配されてきた私に「ちょっとまった〜！！」をかけてくださいました。

そこから、私の心の癖に気づき始め、自分に向き合い続けてきました。正直一通りヨガの流れをやると、すぐに現実の時間がやってくるのでじっくりとまでがうまくとれませんでした。その分プチ時間をできるだけつくってやってきました。

なので、テキストにあるようにさんざん放牧されて育ってきた私の野良牛！？はそうは簡単に檻に自分から入ってはくれません。(笑)

でも、そのやり方でここまで気づけたのだから、今後は瞑想に比重をおいて、しばらく取り組んでみようと思っています。

自分に向き合うようになって嫌な自分を散々自覚し、いろいろもがいてきましたが、感情で自分を評価するのではなく、客観的になるために第3の目を意識をおくこと、

『動機』「なぜそれをするのか」をしっかり掘り下げて物事を考える大切さを改めて教えられ、そういう考えをもてるようになってきた自分の成長にふと驚きました。グチャグチャの状態になる前は安定した20代、30代前半だったように記憶していましたが、これまでは、「他人」、「世間の常識と思われるもの」との比較の中で自分が安定するしないの繰り返しでした。心の安定の根本は『比較』ではなく、私の感覚で表現すると『私自身をそのまんまで受け入れること』で安定するものなんだと感覚で理解できるようになってきました。宇宙との繋がりの次元に達するまでは残念ながら、まだ瞑想の時間や質を高め切れていないのだと、他のみなさんの感想を読んで自覚しています。

だからこそ、今後も一生通じて続けていけるものだと確信し、そうしたいとその域に辿り着きたいし、また他の魅力的なコースをタイミングがきたら学びたいと思っています。

こんな学びを与えてくださった神様、京子先生本当に深く感謝しています。

ありがとうございました。

：：：：：：：：：：

ヨガ講座を通じて、心身や、仕事、人間関係、人生、日常生活で起こった変化、成長について

まずは体の変化として、体が軽くなり朝目覚めやすくなった。(逆に食べ過ぎたりした次の日は眠りの質が悪く、目覚めも悪いことに敏感に気づくようになったし、原因がどこにあるのか体と対話するようになった。以前はそういうことに鈍感だった。)また、肌の調子、顔色もよくなった。女性の月毎の独特のホルモンの波に影響されにくくなり、安定する日が増えた。

それから、日常の当たり前の幸せに気づくことが増え、感謝の気持ちが高まった。これまで意識が外に向いており、『今』を生きておらず、『過去』『未来』ばかりを考えて後悔や焦り、不安ばかりの思考の中で日常を過ごしていたことに気づけたお陰で、どれだけもったいない時間の使い方をしてきたかに気づかされた。そのお陰で『今』を大切にするようになってきた。

子育てにストレスを感じやすく、すぐに感情的になっていたが「今」に生きることを意識するようになったら、モヤモヤとした焦りや不安感が大分落ち着き、結果子どもの気持ちを考えて言葉を発する心の余裕が出てきた。自ずと関係も大分安定してきた。

最後にヨガを始める9ヶ月前に取り巻く環境の変化で、これまでの人生の中で一番不安定になっていた。

自分の弱い部分が顕著になり自信も失い、自己肯定感も全くない状態。

エゴの塊のような自分だった。

ヨガを始めるようになってからガチガチな自分に気付くようになり、弱さを隠すように振る舞ってきた自分に少しずつ「ありがままの自分でよい」という意味が理解できつつあり、周りを必要以上に気にしなくなり、自分がどう感じるのか、どう思うのかを大切にできるようになりつつある。

まだまだではあるが、これが分かりつつあり、心が安定してきている自分の成長に、大嫌いな自分と向き合ってきたからこその喜びを感じています。

この講座を終了するにあたり、本当のヨガの学びの入口にようやく立てたように感じています。

『自分探し』『梵我一如』一生かけて学び続けていく価値のあるものだと実感し、自然体でコツコツと続けていこうと強く思っています。

自分の人生が『シンプル』で『笑い』に満ちた実り多きものになっていくよう、また、『私』という人間に与えられた使命、本講座で学び得た喜びをプラスさせ、「体」と「人生」を『道具』として使い、少しでも受けた恩を返していければと思います。

心から本当に感謝しています。ありがとうございました。

：：：：：：：：：：

京子先生

今日、認定証が届いていました。

本当にしみじみ嬉しい。

何のために一日を過ごしているのか

何のために子育てをしているのか

何のために仕事をするのか

何のために生きているのか

全てに共通する答えが、ヨガを学ぶことによって問題がよりクリアに、心の色眼鏡が透明に、だんだんと大人になり背負うものが増えていくほどに見失いつつあったことが、真理に近づいていけていること。

それをここまで頑張ったご褒美のような認定証にしみじみ嬉しくなりました。

もちろん、こんな綺麗事をいっても手強いエゴなのでま〜だまだこれからではありますが、人生の目的に達するための価値ある手段に出逢えたこと、このヨガに出逢えてよかったです。

これからもご指導お願いします。

——-

エゴについて学んだことで、今までの自分がこのままではダメだ、自分には何か足りないと常に現状に満足できなかったりして、自分自身に厳しく今を楽しめてなかったことに気づきました。

何か将来について漠然とした不安が起こったり、首や腰が痛み出した時にはエゴが大きくなっているのかもと考え、瞑想やアーサナで自分と向き合い、痛みや不安を和らげることが少しづつ出来るようになってきました。

大宇宙にお任せすればいいこと、自分の中に真理があることを知って、自分を信頼し、リラックスした気分で生きていけると思えたことで、心に明るい陽が射したように感じています。

この講座のヨガを行うようになって、意識の変化も緩やかですがありましたし、講座を学ぶ前にしていたヨガと今しているヨガが全く別物だと感じています。

このような実りある講座に出会えて良かったです。

今すぐとはいかないかもしれませんが、大宇宙の道具として他の方にヨガを伝える日を楽しみに、マイペースに楽しくヨガを続けていきたいと思います。

また他の講座を受講する機会に恵まれた時はよろしくお願いします。

ありがとうございました。

——-

(Mさんより感想)

以前より、日々が快適で心地よくなりました。イライラすることが減ったと思います。

制限が少しずつ外れてきて、ありのままの自分でいたいと思えるようになました。

仕事やプライベートで今まで楽しそうだと思うことを出来る範囲でやってきましたが、まだ周りの目を気にすることが大きかったです。

それが減って、自分の内側の温かく感じるものを中心に行動するようになってきたと思います。

仕事のことで言えば、集客などにこだわっていたのが、形や数字などの外から作るのではなく、自分が心地よいと感じるものをシェアしていきたい という

感覚で動くようになり、人との出会いも気が心地よい方と出会うようになった気がします。

体の変化として、一番わかりやすかったのがアンバランスだった肩の高さが揃ったことです。

他にも今まで辛かった鼻の通りがよくなったこと、肩 こりが減ったことがあります。

ヨガを始めてから、自然が愛しく、家族が以前より愛しくなりました。

「在りのままで幸せ」という感覚を知りました。

京子先生と先生のヨガに出会えて感謝でいっぱいです。

ありがとうございます！

——-

京子先生

毎日笑っちゃうくらい暑いですね。

毎日メルマガ楽しみにしています。

時々先生のお話や受講生の方のお話で、思いをはせてる人から連絡が来たりする話がありますが、それを読んでいた時には「へ〜、そういうこともあるのかあ」とあまり深くそのことについて考えたことはなかったのですが、

今回私にも似たようなことがあり、ただただビックリしてしまいました。

13日〜15日まで家族で◯◯にキャンプに行ってきたのですが、そこは毎年、年に2度ほど訪れるところで、1泊目の夜にそこで12年ほど前に一度お会いした家族の夢を見ました。10年以上前に1度会ったきりの人の夢を見るなんてどうしたんだろうと思っていたら、なんとその夜にその家族がキャンプ場にいらして、、、。

「◯◯（場所）の◯◯さんですよね10年以上前に一度ここでお会いしたんですけど、、、」と話しかけると、先方もよく覚えていてくださって、本当に驚きでした。

今回再会した方と会った時が病気になるまえの最後の元気だった当時の思い出で、ずっと病気の頃のことを思い出すのが怖かったのですが、その方とお会いして、改めてここまで来れた自分にとても嬉しくなり、また、ずっと支えてくれた周囲の人たちに感謝の気持ちがわきあがりました。

本当に不思議なことってあるんですね。

また明日から目まぐるしい毎日にもどりますが、夏休み終わってまたゆっくりヨガができるのを楽しみにしています。

先生もお身体に気をつけて楽しい夏をお過ごしください。

——-

こんばんは。Kです。

先日はヨガ講座のリンクを送っていただきありがとうございました。

無事にテキストや音声をダウンロードできました。

ヨガ講座の受講を始めて10日が経ちました。

夜更かしを止め、毎朝4時半頃に起きてアーサナに取り組んでいます。

朝は静かで空気が爽やか、京子先生の声がとても心地良く、

身体と心が心底リラックスしています。

今までは子どもに叩き起こされても「あと少し〜」

と言いながら布団のなかでぐずぐずして、

起きた後もまだ眠くてぼんやりとしていましたが、

今は早起きしても身体がすごくすっきりとしています。

なによりも、新しい生活のリズムができてきたのが嬉しいです。

毎日続けていると、カチコチだった身体が少しずつやわらかくなり、

慢性的な頭痛もこの十日間はまったく感じていません。

内観の「エネルギーを意識し続ける」ことを日常生活でも続けていると、

負担になるような動きを避けたり、暴飲暴食や冷たすぎる物を食べなくなったりと、

身体を大切にする意識が生まれて来たように思います。

そして毎週のワーク。

第1週目の「未解決の問題を失くす」。

思い当たることがたくさんあって、まずは小さなことからと、

部屋の片付けをしたり、友人から借りたものを返したりしました。

意識して続けるうちに、ひとつ気づきがあったので書かせていただきますね。

私の夫はものを溜め込むタイプの人で（しかもそれが尋常ではないほどひどくて）、

私はそのことに対して度々イライラしながら

「部屋を片付けよう」「いらない物は処分しよう」と言っていたのですが、

実は私自身にも「本を溜め込む」という癖があったことです。

服装もシンプルで、物のないすっきりとした部屋が好きなのに、

なぜか本だけは際限なく買い込んでしまいます。

そしてぎっしりと本が並んだ本棚を眺めるのが大好きなのです。

きっと子どもの頃からの「私はなによりも本が好き」という思い込みや、

「本は役に立つ」や「本を読むことは知的だ」という意識がどこかにあって、

買ったまま何年も未読の本も、今ではもう読まない本（そしてこの先も読まないであ

ろう本も）、本棚に並べ続けていたのです。

これも「執着」なのだと気づいて、本当にはっとしました。

直感的に本を選り分けたら、ほとんどの本が自分にとって必要ないものでした。

整理整頓！と毎日数冊ずつアマゾンに出品したところ、

面白いくらいに売れていって、

私が手放したことでそれが必要な誰かの手に届き、

しかもお金まで手に入るのだから、

執着を手放すこと＝ハッピーなんだなあ、としみじみと感じました。

受講を始めてから、京子先生のブログを毎日少しずつ読ませていただいています。

テレビがないのにホームベーカリーがあるのが我が家と同じだ！、

と勝手に親近感を抱いています(^^)

また去年ご結婚されたとのこと。おめでとうございました！

本当にしあわせなエネルギーがブログから伝わってきました。

毎日のメルマガもとても楽しく拝見しています。

昨日はマントラのことが書かれてあって、

私はまだマントラとは何なのかよくわかっていないので、

これからマントラについて学ぼうと思います。

（メルマガの蛇のお話が、とても心に響きました。

うまく言葉にできませんが、

私も「されるがままになって」、

その感情を引きずってしまったりしたことが度々あります。）

今夜は子どもがとても早く眠ったので、ようやく落ち着いてメールを書くことができ

ました。

また気づきや質問がありましたらメールさせてください。

まったくの初心者で、こちらで学ぶのは敷居が高いのでは？

と受講前は本当にびくびくしていましたが、

受講して良かったと心から思います。本当にありがとうございました。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

それでは、失礼します。

（センターより）

おはようございます！

お忙しい中、感想をいただいて、ありがとうございます。

早寝早起きが習慣づいて来られたのですね！

ぜひ、元に戻らないよう、いい習慣はぜひ続けてくださいね。

慢性の頭痛がなくなったとのこと。それはとても嬉しいですね！

リラックスできるようになり、緊張がとけたんですね。

Amazonで本を売られて、片付けも出来、お金も入ってきたとのこと。

私もよくやっているので、Kさんの喜び、よくわかります。

本当に便利なシステムで、助かりますね！

＞執着を手放すこと＝ハッピーなんだなあ、としみじみと感じました。

さっそく、１０日でそこまで感じ取られて、とても嬉しいです。

ホームベーカリーがあって　TVがない、同じなんですね(*^o^*)

ホームベーカリーは、我が家でも、とても重宝しています。

祝福のメッセージも、ありがとうございます。

おかげさまで、幸せに仲良く暮らせております(*^o^*)

＞まったくの初心者で、こちらで学ぶのは敷居が高いのでは？と受講前は本当にびくび

くしていましたが、受講して良かったと心から思います

そうだったんですね。

初心者の方もたくさん来られていますから、

これからも安心して学んでくださいね。

受講してよかったといっていただいて、よかったです。

——-

京子先生

こんにちは！

毎日のメルマガありがとうございます♪

最近の夏休みのお子さんとヨガの関係についての記事を読みながら、

私も！私も！と思っていました。

認定テストに入るところで夏休みになって集中出来なくなってしまったので、今 月いっぱい延長させて頂いてもいいでしょうか？

申し訳ありません！

夏休みに入り、子どもたちのペースで動くことと、地域の夏祭り委員の仕事で忙 しくてアーサナがあまり出来なかったのですが、疲れも溜まり、

風邪・肩こり・腰痛と体調を崩してしまいました。

アーサナをほぼ毎日行っていたときは風邪引かなかったのに！！

最近は 1 日 1 ポーズでもゆっくり呼吸してアーサナをしています。

やっぱりヨガってすごいです。

メルマガにもありましたが、疲れているときこそ「朝からヨガ」は必要ですね。

この経験から、体調を崩してもヨガで調整出来る、ヨガをしていれば体調を崩さ ない、と思えるようになったので、なんだか心の強みというか安心感が できま した。

もう少し心身整えて、認定テストに望みたいと思います。

いつも温かく見守って下さり、ありがとうございます(^^)

——-

京子先生

こんにちは！毎日うだるような暑さですね＞＜；

毎日のメルマガ有難うございます。

毎日楽しみにしていますし、メルマガのおかげでテンションを保てているのではないか？とも思っております。

ヨガ講座の方は３ヶ月目に入りました。

娘が夏休みに入ったので、想像より毎日ワサワサして、なかなかアーサナをすることが出来ていません@@；

でも、その時々を楽しむこともヨガで習いましたので、夏休みを子供と一緒に楽しむようにし、アーサナが出来ない時は、

カルマヨガを心がけていました。

でも、やっぱりアーサナをなかなか出来ていないことが、やはり頭に残っていて、また 、少しでもやった方が、気持ち的にも体にとっても良いことが

分かってきたので、１日少しだけでもやろうと思い始めてたところでした。

今日のメルマガでもあったように、１日数分だけでも、アーサナ、瞑想、呼吸法を行いたいと思います。

アーサナは、もともと身体が硬い私には、ちゃんととれないポーズがいくつかあります＾＾

始めは通信教育でヨガ？と思ったこともあったのですが、もし、スタジオに通っていたら、

ちゃんとポーズが取れないと、通うのが億劫になっていたかもしれません＾＾；

京子先生のテキストや声での指導もとても分かりやすいので、この通信教育のヨガと出逢えて本当に良かったと思っています。

朝起 きてすぐの飲み物も、以前京子先生が仰っていた「白湯にレモン」または水に変わりました。

今までコーヒーや紅茶、ジュースばかり飲んでいたのに、今でも１日１回ぐらいは飲みますが、それ以外は水になりました。

まだ苛っとしたりする時はありますが、原因が自分の中にあるということが分かってきたので、

長引かなくなっていると思います。

そして、なぜか日々の中で焦りがちになることも多かったのですが、自分が自然になること・・・　そして自然の流れに身を任せること

という意味とイメージが分かるようになってきたと思います。(そういうことを信じることが出来るようになったというイメージです)

また何かを人に教えたりす る立場の人は、テキパキと大きな声で口数が多く、ぐいぐいと多少強引にでも周りを引っ張っていくような人が適しているのかと思って

いましたので、自分にはちょっと難しいかなと思っていたのですが、それも、そうではないこと、私も実際にこの講座を通じて分かってきました。

私に出来る形で、人やワンちゃんを癒せることが出来たら良いなと思っています。

そして自分の好きなこととヨガを組み合わせて人を癒すことが出来る。。とテキストにありましたが、ヨガも、やっていきたいと思っていることも

どちらも好きなことだったので、とても嬉しい気持ちになりワクワクしてきました。

(体が硬く、ヨガとは無縁だったような私が、今、ヨガを好きになっているのも 不思議です＾＾；)

書き出したら色々と書きたいことがあって止まりません＾＾；　すみません。

これからも、少しスローペースではありますが、楽しみながら続けていきたいと思っています。

過去世リーディングで頂いた内容も、いつも頭に入れておけるようにスマホに入れて読んでいます。

あっ、そうそう大丈夫なんだ！　自信を持つことなんだ！　と　、つい忘れて悩んでしまいがちな時間が

読むことで無くなります。

本当に有難うございます。

これからも宜しくお願い致します。

（センターより）

おはようございます。

通信講座でヨガを学ぶことが、Aさんにぴったり合っているようで、

よかったです。ヨガが不思議と好きになられているとのこと、嬉しいです。

リーディングの結果も、常に忘れないように努力されているのも偉いですね！

古い習慣に戻らないためには、何度も思い返すことが大切ということがわかってらっしゃいますね。

そのまま進みましょう！

愛と感謝を込めて

——-

京子先生

夏休みが始まり、毎年のことなのですが一日12時間労働という日々になり、起きたら仕事に行き、帰ったらバタンと寝てしまう今日このごろです。

今日は珍しく早い時間に帰ってこれたので、とりあえず近況報告させていただきます。

回答頂いた方法については、また実践する中で何かの気づきをご報告できたらと思っています。

忙しい毎日になって気づいたことの一つ目は

とにかくアーサナをする時間はとれないので、仕事場についてから、毎日15分間瞑想をしてから仕事を始めるようにしています。

そうすると、労働環境も労働時間も去年と同じなのですが、去年までとは違い、毎日穏やかに日々を過ごせています。去年までは、夜も8時を過ぎてくると疲れがピークに達し、表情がこわばってくるのがわかっていたのですが、今年は仕事の終わる10時半まで穏やかに笑顔で過ごせています。

毎日仕事場で瞑想を始めると呼吸が早目なのがわかるのですが、15分経つ頃にはとても穏やかな呼吸になっています。呼吸も心も穏やかになってから仕事を始めるとこんなに1日が違うものかと驚いています。

二点目は、夏休みなってアーサナをする時間がなくなり、内臓がこっているのがわかります。アーサナを毎日するようになったときも気づいたことだったのですが、アーサナをしていなかった頃はベッドの中で自分のお腹を触ると、冷たくてお腹がカチコチになっているところがあったのですが、アーサナを始めるようになってからお腹が触っても暖かく柔らかくなっていっていました。

そして、またアーサナをしていない最近はお腹があちこち固いところがあるのに気づきました。

瞑想もアーサナも改めてすごいなぁ〜と感じる今日この頃です。

アーサナの威力にも改めて気づいたので、細切れでも1日の中にアーサナを取り入れて行きたいと思っています。

また夏休みが終わり落ち着いたら改めてメールさせていただきます。

——-

疲れに関しては、ほんとに、ありがたいです。

こんなに疲れて、どうしたら良いのか分からないと思って過ごしていたので。。。

思考を少なくする教えは、どの教えが、というより、

内観するということを意識してヨガをすると、ヨガ中は動作や体に意識がいって、

余計なことを考えなくなるので、その頭の状態でヨガをやっていない時も過ごせているという感じでしょうか。

その頭の状 態が、ずっとは続かないので、またヨガをして頭を空っぽにしたくなる、という好循環で

義務感ではなく、自然とヨガがしたくなるという感じです。

エゴに関して、私は、認められたいとすごく思っていたのですが、

「それはエゴなんだよ」という文章で、認められたい気持ちがなぜかすっきり落ちた気がします。

それまでは、認められる必要はないのになんでこんなに認められたいのか、

原因をずっと考えていたり、過去の思い当たる原因を責めたり、結構苦しかったのですが、

「それはエゴです」と言われると、妙に納得して、無理せずその感情を手放せた気がします。

また戻ってくるかも知れませんが。。。

ではまたメールさせてください。

（その後、同じ受講生より）

ヨガを始めてから、あまり感情の波が激しくなくなったような気がします。

仕事で忙しくなって来たときに、何かトラブルがあるとすごくストレスを感じたりしていたのですが、

「忙しくなって、心のスピードが速くなっている」という段階を意識することができている気がします。

今までは、週 1 回のヨガ教室だったので、ヨガの翌日は雑念が少なく過ごせていたのですが、

毎日するようになったので、精神的に良い状態をキープできている、、、、、と思いたいです。

結果はあせらず、まずは続けてみます。

どうぞよろしくお願いいたします。

それと、シャバアーサナの時に寝てしまうのですが、どうしたら良いですか？

ティンシャー（でしたっけ？）の音で目が覚めて、すごくすっきり した感じはするのですが、

瞑想はできていない気がします。

（センターより）

シャバアーサナの時に寝てしまうのは、

最初は、もう寝てしまってください。

おそらく、とても疲れてらっしゃるのだと思います。

しばらく時間が経って、疲れも抜けてきたら

寝なくて良くなると思います。

今は寝ることが必要なんですよ（＾＾）

起きてから、瞑想されたらいいと思います。

——-

お久しぶりです。Mです。

今年の3月から講座をスタートして4ヶ月目ですが、4月下旬から1ヶ月ほどヨガをお休みしていました。

その間にあった気づきをシェアさせていただきたくてメールをさせていただきました。

実は、2年ほど前から不妊治療をしていて、4月下旬に初めて

受精卵をお腹に戻す移植をしました。

ですが結果は残念ながら卵が着床してくれず、赤ちゃんを授かることはできませんでした。

私自身、子供に対してはあまり執着していなくて、授かれたらいいなというスタンスで治療にのぞんていました。

けれど、今回移植がうまくいかなかったことに対する精神的ダメージは想像以上でした。

もうネガティブマインドが大暴れ！！

いくら瞑想をしようとしてもマインドの声が大きすぎてまったくうまくいきませんでした。

今のこのつらい感情はいずれ流れ去るものだから、味わいつくして早く流してしまおうと思い

ただただしんどい感情を味わう日々でした。

ちょっと気持ちが落ち着いたところで、治療中はお休みしていたヨガを久しぶりにしたら、

IRTで全身の力を抜いたときに、涙がボロボロ流れてきたんです。

あ〜私力が入っていたんだな。頑張っていたんだな〜とそのとき気づきました。

うちは男性不妊が原因で治療をしていて、子供に関しても夫のほうが強くのぞんでいます。

私自身は子供に対する執着心はなかったけど、夫の希望をかなえてあげたい！喜ばせてあげたい！

負い目を感じている夫をラクにさせてあげたい！という執着を持っていたんですね。

普段元気なときは気づかなかったけど、ヨガってこんなに癒されるものなのか！

自分の中心に戻れるものなのか！ヨガってすごい！と思いました。

そして気持ちが落ち着いてから気づいたのですが、マインドが大暴れしていたときも

自分の芯の部分はいつも静かで落ち着いていたんですよね。

嵐のとき、海面は大波で荒れ狂ってい ても海底は静かなように、私の中心もいつも静かで落ち着いていたように感じます。

だから、マインドの嵐に翻弄されてもいずれ過ぎ去ってくれるから大丈夫と思うことができたのだと思います。

講座は1ヶ月遅れてしまいましたが、ヨガをしていないときにも沢山の気づきを得ることができました。

これもヨガをやっていたおかげなんだと思います。気づかせていただけて感謝です。

それでは長文をお読みいただきありがとうございます。

京子先生の新しいメルマガ読みました！素敵なメッセージをありがとうございます。

これから楽しみにしています！

（センターより）

素敵な気づきをシェアしてくださり、ありがとうございます！

幸せで順調で特に何もない時には気づきませんが、辛い時、大変な時にやると、ヨガのありがたさがよくわかりますよね。

ヨガをしていない間も、日常の中の体験で、たくさんの気づきを得ることができましたね。

妊娠については、執着を手放し、すべてのバランスが取れた時にいい結果が出るかもしれません。

でも、どんな結果であろうと、夫婦が仲良く、愛し合い、お互いを慈しみ合うことが、何よりも大事なこと。

ご主人を幸せにしたいというMさんのお気持ち、とても素晴らしいと思います！

波と海底のたとえ、とても素敵です。

その通りですね。

静かな海底にいつも気づいていましょう。

メルマガは、今日ちゃんと届きましたか？

お返事頂いて、励みになります。

これからもよろしくお願いしますね。

——-

京子先生へ

梅雨に入り、紫陽花がとても綺麗に咲いていますね。

あれから1〜4章を今月でもう一度深める実践をやっています。

先々週は三女が夏風邪と、私が梅雨入りの気圧の影響からか偏頭痛がひどく、一週間はアーサナは休憩でプチ瞑想やテキストのみの週になったりでしたが、それはそれで『健康』について改めて考え直す良い機会となり、普通に日常を送れる体に感謝の気持ちが深まりました。

先日指導いただいた、『瞑想』の時間をかける、より意識をもって取り組むようにすると、日常や心の変化が現れてきました。

先日長女と習い事のことでいろいろあったのですが、ふと自分が大分感情でモノをいわなくなっていることに気づきました。

そして、もう一つ気づいたことが、感情が溢れて爆発してしまう原因でした。

これまでは今を生きていないので、過去と未来に支配されて不安・焦りが常に頭にあるので、何かの出来事をきっかけに、それが爆発するように感情となって現れてしまっていたなと。実際はそこまでならずに済むことを自分の得体のしれない『それ』に支配されてきたことがどんなに多かったか。日常を楽しめずに過ごしてきたことがどんなに多かったか。

瞑想をすることで雑念の多さを自覚し、テキストに書いてあることと自分の考え・行動とが一致して、深い気づきになったように思います。

また、私は今年これを始めるに当たり、仕事の復帰準備も兼ねてと、ヨガ以外に仕事の方でも資格取得のための勉強、そして、自分が続けている習い事の昇段審査を受験することを今年の目標にしています。

実際に現場に戻れば目まぐるしい日常になりますから、その日常に近づけて慣らしていくのも兼ねてと思っていました。でも、私の資格取得の動機の浅さがいくら学んでも何か自信をもちきれない大きな要因だということに、今日の瞑想でふと改めて気づかされました。テキストの第二章でのヨガを取り除く方法での内容の通り、今までの私は1の方だったのだと。2の私になれるように、今を生き、目の前のことに集中できるよう、これからも瞑想で訓練していこうと思いました。

今日は私の38歳の誕生日です。自分にとっての大切な日に気づけたこと学びを大事に一日一日を積み重ねていきたいと思います。

ありがとうございます。

感謝の気持ちを込めて。

——-

こんにちは！ヨガインストラクター養成講座受講中のIです。

講座を完了できないまま、2月くらいに「再度取り組みたいです！！」とご連絡した者です。あれから、またいろんなことがありましたが、結局はこの講座に戻ってきて、そのシンプルで奥深い魅力に改めて気づき、日々ヨガを楽しんでいます。

振り返ってみると、私がきちんと最後まで取り組めていなかった原因は、まさにエゴのはたらきそのものだった気がします。

真我を知るために、健康になるために、もっと簡単なメソッド・効果的なメソッドがあるんじゃないか？と考えてしまったり、今はやりの「引き寄せの法則」的な本やブログをあれこれ読んだ り…。

だ けど、世の中にあふれているそういうメソッドや本の多くが、表面的には「人生を楽しもう」を合言葉にしていて魅力的でキラキラしているものの、結局は「もっと欲しい」

「もっとこうなりたい」という欲を必要以上にかきたてているな〜と実感しました。

常に思考が頭を占領している状態になるというか。

そして、講座に戻ってみて、アーサナでも、家事でも、目の前のこと「今ここ」に集中す

ることの心地良さに改めて気づくことができ、嬉しく思っています。

本当に、素晴らしい講座をありがとうございます。

——-

こんにちは！　先日は前世リーディングでもお世話になりましたFです。

ヨガインストラクターコースを初めて３週間目に入りました。

今までマット運動(ヨガとマット運動は違うと思いますが)が好きでは無かったのに、

今では、毎日６０分のヨガのコースをしないと、なんか気持ちが悪いと思うくらいになっている自分にちょっと驚いています。

まず、身体の面から気付いたことは、準備運動から始まり、アーサナーをしながら、こんなに左右で自分の身体の状態が違うものなのか・・と思いました。

ここ数年、腰か骨盤か下半身か、自分の身 体が歪んでいることに気が付いているのですが、ヨガでポーズを行った日は、痛みが減って身体の位置が少し戻っているような感覚で、寝付きが良くなりました。

また、雨の前など気候の変化の時に片頭痛をよく起こしていたのですが、最近よく雨が降るようになったのに、あまり気にならなくなっていることに気が付きました。

そして、普段の呼吸が、こんなに浅かったんだ〜と気付き、今は日常でも気が付いた時は深い呼吸を心がけると、とても気持ちがリラックスして気持ちが良いです。

身体の面以外では、普段、自分ではそんなつもりは無かったのに、結構マイナスな思考をしていたんだなと気付きました。

そして未来のことを考え、過去を振り返り、今を生きてないなとも思いました。

近所の人にちょっと用事があって、連絡先までは知らなかったので、また会った時にでも良いかな〜と思った翌日、その人に、ばったり会い、用件を伝えることができ、

次に、急ぎではないのだけど、渡そうと思っていたものがあって、いつ渡そうかなと思った翌日に普段めったに合わないのにまたばったりその人と会い、自然な形で渡すことも出来て、ちょっと面白い経験をしました。

１つ質問なのですが、第３週の「エゴを超える」で、　例えば、街をぶらぶらしていて、素敵なお家を見た時に「素敵な家だな〜。」から始まり 、住みたいと思ったり、

ちょっと自分が住んだ様子を想像してしまったりすることもエゴになるのでしょうか？

素敵な人を見て素敵だな〜などもです。

とても初心者の質問かもしれませんが、すみません。

また、連絡させて頂きます。

長文失礼致しました。

——-

こんにちは。インストラクター講座を受講しているMと申します。

講座を初めてすでに２年が経ち、この春改めて再開をしました。

この２年間には、いろいろなことがあり、心身共に痛みを抱えていました。

悲しみを受け入れるまでに時間がかかりましたが、

時間と共に心が立ち直り、身体も楽になりはじめました。

一からのスタートと決めました。

テキストの内容、ワークなど、まるで初めて読んでいるかのように新鮮で、

２年前に始めた頃より、感じ入っていると実感しています。

エゴに至っては、自分の思考すべてがエゴだったのか、と愕然とします。

客観とは名ばかりな、批判のための分析。

そして、今までエゴの修復を必死にしていたことも理解しました。

当初の予定では、今ごろはアドバンスコースも終えて、、、

などと思っていましたが、上辺だけの理解に終わらずに本当に良かった。

そう思います。

これまでになく、私のペースでやっていけそうです。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

PS.北海道知床では、いま新緑で木々がキラキラしています。ライラックが綺麗に花を咲かせています。

——-

京子先生（色んなことを学びたいと思い、なんとなく今回から先生と呼ばせて頂 きます！）

こんにちは。

４章が終わりました(^^)

また復習しながら５章に進みたいと思っているところです。

先ほど、久しぶりに１章のアーサナをやっていたのですが、

前屈のポーズで、初めて呼吸と一体化（？）しながら、おでこが膝にべたっと付 いたので

とても感動しました！

今まで膝に付いたことはあったのですが、精一杯な感じが少しありました(^^;)

先ほどのは、自分が水になって海に流れていくイメージと呼吸が一緒になって、

呼吸と心と体と、もっと言えば宇宙とが一体化したような、とても気持ちいい時 間でした！

最近は前感じられなかった体の変化がありました。

体重が変わった訳ではないけど、体が軽くなった気がします。

日々を過ごしやすい体になったような感覚です。

あと、元々左右の肩の高さが違ったのですが、だいぶ同じ高さに近くなりました。

昔、肩を意識する体操をしていた時は変わらなかったのに、ヨガで自然にこう なったのはちょっと驚きです。

心の変化でいえば、

先週まで、エゴに関して苦しい時がありまして・・・。

今まで知らなかったエゴの性質を知ることで、自分のエゴを見つめることが出来 たんですが、

他の人のエゴも見て（？）しまって、いつの間にかそれをジャッジしてしまう自 分がいたんです。

エゴによっては、他の人に見えるエゴが自分の鏡なのかもと納得して解放出来る ものもあったのですが。

ジャッジして、そのエゴ＝悪いという感覚に囚われているときは、私の中にもあ る認められないエゴなのでしょうか？

よく会う人たち対象なのですが、

そんなことを思っているうちに、今週は、その人達の素敵な所に意識がいって、

エゴを見つめることが無くなりました。

すると、ジャッジする自分がいない様です。

素敵なところに目が行くほうがいいですね！

すみません、なんだかまとまりのない文になりましたが、思ったままを書いてみ ました(^^)

他の変化は、木や植物が以前より目に入ってくるようになりました！

自然が恋しい感じです！

———-

こんにちは！

Tと申します。鶴田先生のヨガが大好きです。

11月から毎日続けて練習を行っていたのですが、1月に妊娠がわかってからはしばらく練習をお休みしておりました。

もうすぐ妊娠６ヶ月になり体調も安定してきて心身共にヨガを再開したいと思うようになりました。

しかし、マタニティヨガのDVDを購入してみたものの、どれも「腰痛に効くポーズ」というようなストレッチ体操を紹介したものばかりで私が向き合いたい「ヨガ」には巡り会えませんでした。

やはり一番リラックスでき、心にスッと入るセンターのヨガを実施したいのですが、鶴田先生は妊娠中のヨガについて、どのようにお考えでしょうか。

センターの過去のブログ記事にて、受講生からの妊娠中のヨガについて下記のような回答をしていらっしゃると思いますが、それらを踏まえて、自分ができる範囲で、ゆるやかなアーサナを穏やかに行うこと、決して無理はしないこと、体の声を聞くこと、などの点に気を付けてヨガを再開したいと考えています。

****

【追伸】

昨年より、ずっと妊活をしていたのですが、なかなか授からず不安でしたが、10、11月から毎日ヨガをすることで、少しずつではありますが自分の体調や精神状態が良い方向に変わっていくのを感じ、3か月目に欲しかった赤ちゃんを授かりました！センターのヨガに出合わなかったら、今もずっと様々なことに不安を感じたままだったかもしれません。本当に感謝しています。

（センターより）

こんにちは。おめでとうございます。＾＾

ずっと欲しかった赤ちゃんを授かったんですね。

ヨガによって、体調と心が変化され、授かったとのこと。

妊活をされている方にとって、とても励みになる

とても嬉しいご報告です。

私自身の経験が不足しているので、

妊娠中にはこんな風にした方がいいということが

申し上げられないのですが、

当センターのテキストから、

Tさんがメールで引用されていたようなことに気をつけてポーズを選び、

リラックスし、気持ちよく、楽になるポーズをご自身で心と体と対話しながら探していかれることが、一番のような気がします。

「妊娠中にはこれがよいと本に書いてあったから」と言っても、

実際は人それぞれ、体調も体の構造も心の状態も違うので、ご自身にとって合うかどうかはわかりません。

ご自身にとって一番いいことは、ご自身が試してみて一番わかると思います。

また、呼吸（カパラバティを除く）や瞑想、リラクゼーションテクニックは、概して心を安定させるのにいいと思います。

参考になれば幸いです。

では、元気な赤ちゃんを産んでくださいね！

またご報告お待ちしております。

（受講生より）

お忙しい中、ご返信どうもありがとうございます！

「妊娠中にはこれが良いと本に書いてあったから」という点、本当にそうだと実感しています。

「妊婦の運動はウォーキングとスクワットが一番良い！」と雑誌や本などに情報が溢れているので、

実施してみたところ、確かに汗をかいて気分転換になり気持ちが良いのですが

体のバランスが変わっているせいか、腰や膝、背中にコリや痛みが出てしまいました。

早速、第1章をゆるめにやってみたところ、穏やかな気持ちになれただけでなく

とても立ちやすくなり、体がラクになったのを感じ、ヨガの素晴らしさを再認識しています。

最近は腰から下が硬く、重だるくて長時間立ち続けることが難しかったので、とても嬉しい変化です。

何よりも、鶴田先生の声に癒されます。

また瞑想やシャバアーサナは赤ちゃんとの静かな対話や、命を感じる時間にもなることがわかり

普段、「赤ちゃんがちゃんと育っているか心配」と思いながら、いかにこれまで自分が

自分の体や胎内の変化に鈍感だったかも感じました・・・

10月に出産予定なのですが、呼吸、瞑想を中心に、ゆるやかな対話のヨガを

自分なりに続けていきたいと思っています。

いつもご指導、どうもありがとうございます。

——-

イライラしなくなった。
自分で人生を動かして行くんだという考えを持っていたが、宇宙にお任せしようという風に考え方を変えたら日頃起こっていることがすべて当たり前ではなく、とてもありがたいことなんだと気づくことが出来るようになった。そして感謝の気持ちを持って生活するようになったら日常のちょっとしたことでも、いい風に流れて行っているのを感じることができている。
自分の中に大きなエゴがたくさんあることに気づき、エゴを意識して生活するようになった。（出てきた感情に対してこれはエゴだと認識してエゴ的考えをストップさせたり、できない時もあるけど、前より意識するようになった）この先の仕事についても同じような考え方をもち、仕事をされている方と出会うことができ、インストラクターとしての活動がより現実的に明確になっていくことにワクワクしてます。

この講座を受け、知っていることもあったけれど、エゴの部分などは知らなかったこともたくさんあり、これからも継続して勉強しながら、自分がレッスンをすることによって参加してくれた方たちが癒されるような空間を作っていきたいと思います。

音声だけの指導でアーサナを行うことでより動きに集中できることがわかったので（初めての体験でした）言葉の大事さ、タイミングなどを考えながら生徒さんが見なくても安心してポーズをとれるような進行方法などを意識して指導していきたいと思います。

半年間、とても楽しく、毎日ヨガを行うことで平和な日々でした。
あたらしいことを勉強してるのも楽しかったです。
ありがとうございました。

——-

こんにちは。

京子さんのブログの桜のお写真、とても綺麗でHappyな気持ちになりました♪

ありがとうございます！

私も今年は桜を楽しみました(^^)

こんにちは。ありがとうございます。写真、載せてよかったです！

Mさんも桜楽しまれたんですね（＾＾）

＞子ども達の長かった春休みや入学式などが終わり、生活のリズムがやっと戻って きました。

どうも、子ども達の長期休みになると翻弄されてしまう自分がいます。

以前は憂鬱になることも多かったのですが、今回はエゴについて学んだおかげか 「せっかくだから思いっきり子どもと遊ぼう！」

と思いながら過ごしてみました。

ところが、やっぱり集中してアーサナが出来ないなぁと思っているところに、子 どもと行ったスケートで尻餅をついて仙骨を強打してしまいました。

完全にアーサナが出来ない状況に・・・。

数日痛かったのですが面白いことがありました。

痛みでアーサナが出来ない、骨にひびが入っているかもしれないと不安に思って いると、ますます痛みが増しました。

数日後に病院でレントゲンを撮ってもらい、明らかな骨折やひびは無いと言われ 安心したところ、

翌日から痛みがほぼ無くなったのです。

私の不安が傷みを増していたなんて！

心と体は繋がってますね〜〜〜、それをとても実感しました。

そうだったんですね。

ご自身の想いが、痛みを増幅させていたと実体験できてよかったですね！

＞まだ私の中に「アーサナをしなければ」「体をや柔らかくしなければ」という思 いが強いんだと思います。

形だけでないヨガを日常でもっと意識していこうと思います。

この体験がきっかけになって、ヨガの取り組み方にも良い影響が出てきたようですね。

もうすぐ３ヶ月目が終わるところですが、ここ１ヶ月ぐらい、シンクロが増えま した！

一番驚いたのが、１年以上会っていない友人で最近どうしてるかなぁと思ってい た人に偶然会った時です。

場所がなんと、高速パーキングエリアのトイレです。

友人も真理の勉強をしていて、嬉しい再会でした。

「許す」の課題では、義父へ許しの瞑想をしたのですが、その直後に義父から メールがきました。

それも知人に送るメールを間違えて私に送ったらしいです。

この瞑想中はびっくりする程、許せなかったことが信じられないくらい温かい気 持ちになりました。

ただ義父に会うと、また元の気持ちを思い出してしまいます。

許しの瞑想を何回も続けていくと変わっていくでしょうか？

「笑う」の課題に取り掛かると、子どもたちが面白いことしていましたし、お笑 い番組が面白くてゲラゲラ笑ったりと、なんだか楽しいシンクロでした(^^)

３つもシンクロがあったんですね。

シンクロが起こると、楽しいですよね♪

お義父さんに対しては、まだわだかまりがあるんですね。

おっしゃる通り、続けていけば、だんだん執着も消えていくと思いますよ。

今回のことで、お義父さんからメールがあったという体験から

「Mさんとお義父さんはひとつである」ことを実感されたと思います。

お義父さんを許さない気持ちがMさんの中にあれば、

ご自分自身を許さないということと同じですから、

その気持ちはゆっくりでもいいですから解放していきましょう。

＞いくつか質問です。

・鋤のポーズのとき、足が頭上にあるのに足が無くなったような感じがしました。

一瞬、不思議な感覚でした。これはどういう状況でしょうか？

瞑想をしていると体がなくなった感じがすることがありますが、それでしょうか。

＞・感謝の瞑想をしたとき、最初は家族の顔から浮かんできたのですが、次々に昔 の知人や恩師などが浮かんできました。

普段思い出せない人もいて驚いたのですが、感謝の気持ちが溢れ出した感じがし て、みんなが笑顔でとても気持ちの良い瞑想でした。

気持ち良過ぎたのか、しばらく目が開けられなくなってしまいました。

数回開けようと思って開けられなかったのでびっくりしまして・・・。

瞑想の終わり方のコツというものはありますか？

体験したことは全て記憶のなかにありますが、普段は意識の上にあがってこないだけで、しまわれています。瞑想によって、蓋が開いて、過去の記憶が出てきたのでしょう。

瞑想の終わり方は、自分がこれで終わりにしようと自然に思った時に終わればいいと思います。

＞・京子さんが販売されているマントラを購入したいのですが、初めて聞くのにお ススメはありますか？

好きなテーマを選ぶといいのでしょうか？

ヨガの始めと終わりのマントラを唱えていますが、音の響きがとても好きです(^^)

ご自身の今の最も関心のあるテーマを選ばれるといいでしょう。

＞今までで大きく感じたことですが、

一般的に講座って新しい知識を入れて頭に押し込んでいくイメージがあります。

でも、京子さんの講座は学ぶ毎に要らない物をそぎ落としてシンプルになってい くような心地よさを感じます。

テキストや実践に加えて、ブログでも気づきを頂き、本当に感謝です！！

ありがとうございます☆

そう感じていただけて、嬉しいです。ありがとうございます。

どんどん、削ぎ落として、シンプルになりましょう！

羽根みたいに、かる〜く、かる〜くなりましょう！

＞またどうぞよろしくお願い致します(^^)

こちらこそよろしくお願いいたします。

感謝を込めて

——-

ヨガインストラクター講座を始めて2週間が経ちました。

朝1時間早起きしてヨガをしています。

今までヨガの本を見ながらやってきたました。本には瞑想の事もきちんと書かれていたのですが、すっ飛ばしてヨガを運動的にしてきたので、この講座の1月目のテキストを見て、最初に感じたのは、簡単な動きばかりだな〜。内観と瞑想の時間が多いな〜。と思っていました。

でも実際に毎日続けると、とても気持ち良く、実際に体の調子がとても良くなりました。これは本当にビックリです！

今まではヨガをやるぞ！って意気込んでやってきたのですが、この講座を受けてからは、だんだん瞑想が気持ち良くて、自然とやりたいな〜と思えるようになりました。

3週間目の課題はエゴを超える！

私エゴだらけやん！とても越えられそうにないのですが、ちょっとずつ意識して行きたいと思います。

さらっとテキストを読んだのですが、ジュース断食できそうにありません。。。

いつも食欲旺盛なんです。。。

5か月後にはジュース断食が出来るくらい成長していればと思います。

この講座からゆっくり、色々な事を学べる気がするので、これからも頑張りたいと思います。

また感想を送らせていただきます。

この講座に出会えて良かったと実感しています。

これからもよろしくお願いします。

——-

桜が咲き始め、すっかり春を感じる頃になってきました。

お変わりありませんか。

二か月目が続けてやれないことが多く、ようやく三か月目に入りました。やれない日が続くと集中していくまでに時間がかかる、雑念が沢山入ってくるのをとても感じて、何事も継続が大事ということが改めてわかりました(苦笑)。

前回の答えの意味が見えてきました。

目標型を肯定する前に、

『何のためにそれをするのか』

この動機が曖昧、偽善、エゴだったりしてきたときにゴールもなく、苦しい日々、心が満たされない日々だったと気づきました。

また、『やさしいヨガ哲学』にある自分の『心の癖』に気づきました。それがある時期は良しだったことが、環境も変わっていくことで、だんだんと自分を追い詰めていく選択をしてきていたんだなと、気づかされました。

はぁ〜、戻れるものならあの時に戻って、もっと、気楽に送る人生の選択をし直したい！！と思ってしまいました(笑)。

しかしながら、これも性分の影響もあるなと、選んだ人生の選択をより質の高いものへ精進させてくれるためにこのヨガと出逢えたと感じているので、コツコツと頑張ります。

今後ともご指導お願いします。

——-

先日は質問へのご回答をありがとうございます！
アドバイスを取り入れて実践してみました。
三角のポーズは先生のアドバイスのように、辛くなったら腰に手を当ててやってみました。
こうしなくてはいけないというものではないと聞いて肩の力が抜けました♪

最近、はじめに両手を肩の高さまで上げるときに、肩甲骨を少し寄せるようにしながら上げると
肩が上に上がらず、この体勢で横に倒すと上げた手がしびれないことを発見しました。
しびれの原因は肩が上に上がっていたからなのかもしれません。
ちょ っとした違いで体の反応が変わるので、体は繊細なのだな〜と感じました。
ラビットブリージングも自分のペースでゆっくり呼吸をしていたら、だんだん慣れてきて
少しずつスピードアップできるようになってきました。
あと前屈のポーズが苦手で、最初は体を前に倒すと背中が痛くて、とても水の流れにはなれない！と思っていましたが、だんだん体が柔らかくなってきて、水の流れを感じることができるようになりました。
週に2回1年間ヨガスタジオに通っていても、なかなか柔らかくならなかったのに変化の早さに驚いています。
心の変化については、昨日ヨガをしていたら 、「この体は自分のものではないんだ」ということが
突然腹に落ちてわかったというか、実感しました。
この体は与えられているものなんだと思ったら、自分の体に対して、そしてそれを授けてもらえたことへの感謝の気持ちが湧いてきました。
自分が持っていた、ちょっとした身体的なコンプレックスなんてどうでもよくなりました。
「今までありがとう、文句ばかり言っていてごめんなさい」そう、自分の体に伝えました。
それでは長くなってきましたので、また他の変化は改めてご報告させていただきます。
読んでいただいてありがとうございます。
福岡では桜が開花 したようですね！春が近づいてきて心も体も自然とゆるんできます♪
それでは、今日も素晴らしい1日をお過ごし下さい。

——-

入会の自己紹介以来、初めてメールします。

3月から初めてようやく2週間が過ぎようとしています。

自己紹介にも書いた通り、この講座を始めようと思ったきっかけは単に家で一人でできる運動をしたいからというものでした。

それが、ここまで今まで自分が探し求めていたものと一致するとはほんとうに驚きの連続です。

10年ほど前までの私はとにかく目的達成型の典型で、自分を駆り立てて目標に向かって走り抜けていくことが充実していることなのだと思って生きていました。

その後体調を崩し、体調が復活するまでの間に今までの生き方を見直す必要があると思い、色々な本を読み漁ってきました。

すべては自力本願で、人生は自分の力で切り開いていくものと勇んでいた10年前とはうってかわって、自分の力ではどうしようもない壁にぶちあたり、あがくだけあがいた後、「戦うのはもうムリ…。すべてを受け入れよう。」と思ったとき少しずつ霧が晴れていき、無理をしない、あるがままの自分を受け入れ、自然の流れに身をゆだねるここち良さを少しずつわかってきました。

それから、色々な本を読み漁り、とくに禅やホ・オポノポノの教えにひかれ、自分の中に少しでも取り入れようとするものの、どうしても本の世界と自分の生きている世界の間の壁は乗り越えられず、本を読んだときは「なるほど」と思っても、生活する中でいつの間にか忘れてしまうことが多く、どのように実践していけばいいのかわからずにいました。

このヨガ講座に申し込んだのも、きっかけは「体を動かしたい」というだけにすぎなかったものの、今までも色々な講座をネットで調べてはそのままにしていたのに、この講座は先生のブログを２，３読んだだけで、10分後には「この講座をうけてみよう」と決め、即座に入会手続きを行っていたので、やはり先生の言葉に惹かれるものがあったのだと思います。

そして、実際に講座を受けて、テキストを読んでいるうちに、日ごろずっと考えていたこととあまりにもシンクロしていて本当に驚きました。

また、これまでずっと逡巡していた「日々の生活の中でどう実践していくのか」という答えが、アーサナと瞑想にあったことがわかり、初めて、これまで本を通して知ったことと自分の生活の中での実践とのリンクのさせ方を知りました。

とはいえ、私は体が人並み以上に硬く、なかなかポーズをとるのはたいへんですが、とても楽しく毎日アーサナを行っています。

それから、これはほんとうに意外な喜びですが、私は長年極度の便秘で、色々な便秘解消法を試してもことごとくダメだったので、すでに、便秘についてはすっかり諦め、まるで便秘が気にならないくらいの便秘のプロ（？）でしたが、毎日アーサナを続けるうちに1週間目くらいから毎日快適なお通じがあるようになりました。便秘が解消されるとこんなにもお腹が軽くなるのかぁ…とこれまた驚きの毎日です。

先生との出会いに心から感謝しています。

長くなりましたが、これからもよろしくお願いします。

——-

＞こんにちは。 先日はお返事をありがとうございました！

体調は回復して、アーサナが出来るようになると心も体 もスッキリしてきました。

間があいて少し焦りましたが、１日のヨガ時間を増やし て６ヶ月で終わるよ うにしてもいいですね♪

エゴを観察したり、テキストや本を読んだ り、出来る 時はヨガに向き合う時 間を増やしています(^^)

いいですね ♪

＞息子たちのスポーツのこと、とても安心しました。

スポーツから学ぶことも多いですね、周りに感謝するこ とを教えつつ、私も支 えて下さる皆さんに感謝すること を忘れないでいようと思います。

よかったです（＾＾）

またわからないことなどあれば、いつでも聞いてくださいね。

＞そして、意識してみたらビックリ！なことや気づいたこ とですが、いくつかご 報告させて下さい。

・人を癒したいという思いでセラピスト業をしていますが、実は自分が一番癒さ れたいと思っていたこと。

なんだか上手くいえないのですが、今まで癒しのツールに興味を持って、サロン に取り入れたり、誰かにいいかも！という思いが強かったので すが、

もしかして、私がその癒しにどっぷり浸かりたいのかなぁと感じました。

テキストの「癒された人の近くにいるだけで人は癒され る」とう言葉がとても 身に染みました。

京子さんのヨガを通じて、自分をしっかりと癒してみた いと思います。

ご報告ありがとうございます。

ご自分をしっかり癒してみたら、どうなるか、また楽しみですね。

＞・未来のことを考えていることが多いということ。

アーサナの時に未来への思考が出てくるので、普段の思考を観察してみたら、家 庭や仕事の未来のことを考えていることが多くて驚きました。

その時の呼吸は浅くて、焦った感じがつきまとっています。

意識が今にない分、今身近にある小さな幸せや感謝することに気づいていなかっ たと思います。

呼吸に意識をおいて、今に戻ってきた時、子どもの笑顔や主人の優しさや、今こ うしていられることなどが有り難いと思えて温かいものに包ま れるような感じ がします。

「今を生きる」というテーマは私にとってとても大切なテーマとなりそうです。

京子さん、気づかせてくれてありがとうございます！

＞・言動が気になる人が私のエゴの鏡だったこと

ここ半年くらい、ある人の言動に傷ついたり怒りのような感情が出てきていたの ですが、

反応しているのは、その人に私のエゴを見ていたからでした〜〜！たぶん、そう だと思います。

私が一番反応している言動が、私が強く認めたくないエゴだったようです。

そのエゴが小さくなる瞬間を感じられる時もあれば、そうでない時もあります。

でもだいぶ、その人に会うのが楽になりました。

自分のエゴを観察していると、ワガママを言う５歳の娘を思い出して、プッと吹 き出しそうになる時があります。

そう思える時はエゴが小さくなったり飛んでいったりしますが、笑えるエゴと笑 えないエゴがあるようです。

まだまだですが、エゴの観察を続けていきたいと思います。

また何か思いついたら報告しますね(^^)/

エゴとの付き合い方も早速上手になられてきているようですね（＾＾）

はい！また報告楽しみにお待ちしていますね。

——-

約半年程前の私は「このままではだめ。私、変わらなければ。変わりたい。」、「何か新しいことを始めなければ」という思いがいっぱいで、日々かなり焦っていました。

それは急にわいてきた感情ではなく、しばらく心にあったものです。

それこそ、気付かなかっただけで、かなり前からあったようにも思います。

それが、出産、子育てをきっかけに、はっきりと自覚できる、させられるようになりました。

今までいくつもの大きな壁とも思えるものも越えてきた、「難しいと思えること（技術）なども、しばらく続ければなんでも出来る」ぐらいの、ある意味ちょっと前にブームになった超プラス思考、悪く言えばうぬぼれみたいなものが私の中にはありました。

子育てにおいてもそれは例外ではなく、周りに頼らずに（特に主人に）出来ると思っておりました。それも楽しく出来るという自信がありました。

また、知人にも「あなたなら出来るわよ」というような言葉をいただいていたので、「その期待に応えなければ」と日々過ごしておりました。

今、そのちょっと前の自分をふりかえると、すっごく無理がありました。

自分の頭の中にある、理想の母親像、育児、妻として、嫁として、女として等々といろいろな自分をすべて完璧にこなそうと張り切っていました。

けれど、どれもうまくいかないのです。まず、当然ですが子供は全く自分の理想通りにはしてくれません。（今なんかもっとすごいですけど　笑）

それでもしばらくは、自分の掲げた理想像をめがけて頑張っていました。

けれどやっぱり限界がきました。無理には限界がつきものですね。

今まで無理をしてきてたまってしまったイライラやモヤモヤ、まずは主人にぶぁーーーーーっとぶつけてしまいました。「もーーーぅ、やってらんない　怒」状態です。（笑）

その思いは、「なんでいつも私だけがこんな大変な思いをしなければならないの。誰にも認めてもらえないし、わかってももらえない。本当にやってらんない。　怒り」

でした。

こんな心理状態で心の中は大荒れ。その後しばらくして落ち着きを取り戻しところに、最初に記したような思いがわいてきて、メンタル面を整えるようなセミナーに行ってみたり、そういった類の本やら子育ての本やらを読みあさってみたり、色々と試しはじめました。

以前からやりたかったヨガも頭にあり、子連れＯＫの教室も探してはみたもののなんだかピンと来ず。いろいろとさまよいました。

その後、おそらく「ヨガ　通信講座」で検索し、先生のサイトとご縁をいただけることとなったように記憶しております。

拝見していて、私にピッタリではないだろうかと！！！

かなりのアナログ人間のため「テキストの実物なし、ＣＤ・ＤＶＤなし？？？大丈夫だろうか？」と。（←失礼いたしました。　笑）

「子供もいるのに時間はとれるのか？いや、まって・・そもそも、その子育てによ

り今の思いが表面化したわけだし・・・」と頭の中はグルグル状態でした。

無料講座を受講させていただくまでも、何度もサイトを訪れては眺めて消して、の

繰り返しを何度したことでしょう（笑）。

ようやく無料講座を受講。「先生の優しく澄みきった、それでいて暖かいお声」に引き込まれました。

「このお声の先生なら間違いない！！！」と思いました！！！

その後興味のあったマントラも二つ購入させていただいた後、やっと本受講となりました。

全てにおいて、さまよいが長いのです・・・。（笑）

その後テキストはアナログ人間らしく、すべてをプリントアウトしてファイリング

しました。

音声ガイダンスはＣＤ＆ウォークマンに！（笑）

それからは子供も主人のまだ寝ている朝5時頃から身支度しスタートしていました。

先生の誘導のお声の心地いいこと！！！いつもシャバアーサナでいい状態に入り込み、リンの音で‘ハッと’気付く。よく寝入ってしまってもいました。（笑）

最初にザックリとテキストに目を通し、後半のほうのアーサナは「これ、無理だよな〜〜」と思いながらトライしてみて、やっぱり出来ずで（笑）。「これ、本当に出来るようになるのかな〜」と半信半疑でした。けれど、出来るようになるんですね。

毎日毎日、毎月毎月体って変わっていって出来るようになるんですね！！

その感覚はとっても不思議で楽しかったです！

‘出来た！！！’って。誰に見せるわけでもなく、ほめてもらいたくてやるのでもなく、無邪気に喜ぶ自分は久ぶりでした！

呼吸に関しても、結構意識していると思っていましたが全然でした。

よく観察すれば、呼吸は浅く、胸から上がすっごく緊張していました。また首（特に後ろ）がコリコリでした。いつからか首を後ろに倒すと痛みが生じるようになり、かなり動きに制限がありましたが、ヨガを続けていくと痛みなく動かせるようになっていきました。また、股関節にも痛みがあり、可動域が極端に狭かったのですが、こちらも大幅に改善でうれしいです！

そして、今まで気付かなかった弱点のようなものも表面化してきました。

左足の太もも、「ここの筋肉そんなに使ってなかったっけ〜〜？？？」というくらい弱く、すぐにプルプル状態。「右足は平気なのに〜」と、この違いもおもしろかったです。

そういえば、「なかなか自分の体をじっくり観察するいうことってなかったな〜」ということにも気付かされました。

また、ちょっ変わっていると思いますが（笑）、私、真似をするのが好きなのです！

お経とかも、「あっそのお経のあげかたいいとか　　笑」。今回、先生の音声ガイダンスに従い真似をするのも楽しかったです！

そしてそして、エゴについては「これだ〜〜」きっと神様は「今のあなたはエゴだらけ。それに気づいて、自分もまわりも楽になりな〜」って伝えたくって、受講のご縁んをプレゼントしてくれたのでは？？と思うほど、私に必要な事柄でした。

ワークシートの第三週目「エゴの特徴」、ほぼ全てにあてはまってしまう自分に笑ってしまいました。テキストに「本を何冊も読みあさり〜」というのがあったと思うのですが、それもドンピシャで、もう、「あちゃ〜〜、やっぱり」という感じでした。

それからは、「あっ、エゴ」「これ、エゴ」「また出た」みたいな連続です。

また、気付きながらもそれをそのままにできず、「そのエゴをなくしたいの。早く気持ち的に楽になりたいの。消えて〜」とまたエゴに支配され、とイタチごっこでしたが、今は少し成長しました。あそらく（笑い）。

気付いても放っておけるようになることが多くなりましたし、何より以前のような変な頑張りはしなくなりましたし、「慢性イライラ病」みたいなこともなくなりました。

私の場合、イライラした時、怒りが込み上げてくるようなときというのは目のあたりから上のほうの上部で起きていることと、胸の奥から上に向かってこみあげてくるものがあるのだと観察していて気づきました。

その、こみあげてくるときに「呼吸を深〜くするとか、よく言われる一呼吸、それが無理ならその現場を離れる」、そういったことが出来るようになってきました。

出番が多いのは「離れる」ですけど。（笑）

それでも、「アウト〜〜」というときもあります。。。

この受講期間中、大きな変化があったのかというと「そうでもないのかな〜」と思ってしまいそうでしたが、いやいや、変化していました。（笑）

小さな心の変化等に気付くことができるようになったことがなによりの大変化でした！！

先ずは気付かなければ始まらないですよね？！きっと！（笑）

まだまだたくさん嫌な面とか認めたくない面その他もろもろ心の中にたまっているものがあると思いますが、ひとつずつ「あ〜ぁ、そうか」と、気付いていこうと思います。

またもう一つは、色々とタイミングが合うことが多くなってきたのとカンがさえてきたように思います！

というより、これに関しては、以前、そういういい状態が当たり前だった時があったので、取り戻せてきたというほうがしっくりきます！

あの時の状態に戻りたい！と思っていてもなかなか戻れずにいたことを、今こうして思いだしています。

素晴らしいお導きを下さる先生の講座が大好きです。

もっともっと心で理解を深めてまいりたいです。

また、まだ実際にお会いできておりませんが、先生も大好きです！（笑）

この認定テストに無事合格出来たならば、まずは再度この講座、そして自分とジックリ向き合い、その次のステップやマントラ講座も受講させていただきたいです！！

私、かなりの素敵な年齢になっておりますが（笑）、声を使うこと、何かを表現すること、自分が経験したことが役に立つ、それらが関係することに携わっていけたら幸せです

この先も日々、精進してまいりたいと思います。

これからもよろしくお願い申しあげます。

——-

家族のことが少し落ち着いたので、メールさせていただきます。よろしくお願いします。

神様の道具となってのご奉仕、忙しさにかまけて時々しか意識できませんでしたが、京子先生からいただいたアドバイスを参考に意識しながら、

出来る範囲で家族への手助けをヨガ・瞑想として行ってみました。

神様が与えてくれたから私も与えようと、無理に頭で納得して行うのではなく、目の前で起こっていることに、何一つ条件付けをすることなく、

無条件の愛として受け取ることが出来た時、私も無条件の愛をお返しさせてもらえた？そんなような気持ちとつながって行えた瞬間がありました。

歩みはゆっくりですが、成長を感じることも出来ました。１つずつ確実に気付きが深まっている気がします。

今回もこうして、京子先生にメールを送らせて頂く機会を与えられたことに感謝しています。

メールを送らせて頂くことで、気付いたことがあります。

それは…、私は以前から気付いていたことがあったのですが、しばらくの間、心の奥の方で少しずつ気付いていた気持ちを整理出来ないでいました。

先日、ヨガのステップアップ 道しるべ欄の「第７チャクラの所に書かれていた言葉にとても惹かれました。」とメールでお伝えしましたが、

それを全身で感じた時、京子先生に伝えたかった今の気持ちを整理出来たような気がしました。

そして、今回こうして、メールを送らせて頂くことで以前から気付いていたこの気持ちと、先生に伝えたかった気持ちと向き合うことが出来、整理も出来、今は、安心の中にいます。ありがとうございました。

これからお話しさせていただくことは、まだまだ「小さく灯った優しい火」くらいの気付きです。

今はまだ、忘れてしまうことの方が多いけれど、ですが、確かに、しっかりと感じることが出来るようになっているので、この「小さく灯った優しい火」を絶やさないように大切に過ごしていきたいなと思っています。

だからこそ、何気ない日々の中での気付きを大切に過ごしていきたいと感じているのだと思います。

では、お話しさせて下さい。

※長くなりそうなので、簡単にまとめさせて頂きます。自分の言葉で綴りたいと思います。

（正直まだまだ忘れてしまうことの方が多いですが、記したこと全て、自分のエゴを無条件に受け入れることが出来るようになって、しっかりと気付けるようになっていきました。

振り返ってみると、気付くための準備をさせてもらえていたからこそ、1年前くらい前から、今度は気付くための出来事が起こってくれていたような気がします。）

・先日のメールでもお話しさせてもらったように、エゴと向き合うことを恐れなくなってきました。むしろその逆で、エゴと向き合うことが楽しく感じるようになってきました。

（エゴに飲まれている時以外です。）

・自分のエゴを無条件に受け入れられるようになった時、他人様のエゴも無条件に受け入れられるようになってきました。

・エゴを無条件に受け入れることが出来た時、とっても幸せな気持ちになります。それに気付いた時、大きな存在からいつも無条件の愛に包まれていることにも気付きました。（思い出しました。）私はずっと幸せだったことに気付きました。（思い出しました。）

・問題だと思っていたエゴは、問題ではなくなり、私が、この感情を体験したかったんだなと気付くようにもなりました。

・そういったことに気付いて初めて何か大きな力の存在を、しっかりと思い出すことが出来ました。（今までの気付きが深まっていることにも気付きました。）

・エゴを知ることで、愛を知るんだな〜。全てのことは、私が無条件に愛されていることに気付くために起きているのだな〜。全てが無条件の愛そのものであったことに気付くために起きているのだな〜。エゴがなければ、本質を知ることは出来ないんだな〜。

そう気付いてからは、エゴに気付いていること。…それだけでいい。と思ってしまうことがあります。

・答えは自分の外にあるのではなく、最初から自分の中に、ここに在りました。自分の中にあるものが、目の前に映し出されていました。

・目の前に起こる全てのことが尊いと感じた時、日常生活こそ尊いものだと改めて感じることができました。

・日常生活の中に学び・気付きがあることは、ず〜っと、ず〜っと前から無意識に感じていたのだと思います。ただ、その自然の法則の中で私たちは生かされているということを忘れてしまっていて、そのことに気付く機会も与えてもらっているのだと感じました。

・京子先生は、いつも私を無条件の愛で包んでくれていました。本当の意味でそれに気付いた時、私はずっと幸せだったことを思い出しました。全てはつながっていて、全てはひとつの「無条件の愛」であることに気付きました。

・エゴを無条件に受け入れることが出来なくなっている時は、ここに記した全ての気付きから離れてしまっています。

私の「小さく灯った優しい火」のお話をさせて頂きました。読んで下さり、ありがとうございました。

整理してみて改めて確認できたのですが…

私は、何か特別なことではなく、日常生活において無条件の愛を受け取ることができるよう、ゆっくりゆっくり歩んでいきたいのだな～今の私はそう思っているのだな～と感じました。この気持ちが、第７チャクラの所に書いてあった、「２４時間無条件の愛が溢れて止まらない」に惹かれた理由なのかもしれない。と感じました。（京子先生が言って下さるように、やっぱり私が求めているものがそう訴えているのかな～？）

先日頂いたメールの中の「時間だけにフォーカスして終わらせなきゃと焦るのではなく、ご自身の感覚を尊重しながら、ちゃんと学べているか、応用出来ているかをしっかり見極めながら進んでらっしゃるのですね。」というお言葉に私は救われました。本当に感動しました。本当にそうなんです。

気付いていた気持ちを整理出来なかったのも、こういう気持ちがあったからこそなのかもしれないと、頂いたメールの文章を読んで感じました。

ですので、これからも先のことは分かりませんが、自分の感覚を大切にしながらゆっくり歩んでいきたいと思っています。

そして、次の講座を学ぶタイミングや、先日紹介してくださった「スカイプ瞑想」を学ぶタイミングが来たと感じた時は、ぜひお願いしたいと思います。

これからも、どうぞ見守っていて下さい。よろしくお願いします。

京子先生、いつも無条件の愛をありがとうございます。

ご縁をありがとうございます。

（後日、Yさんより）

京子先生、おはようございます。

今朝は寒さも和らいでいて、日差しを感じ、心もほっこりしています。

京子先生のここ数日のブログを拝見させて頂きました。ありがとうございます。

京子先生からヨガを学ばせてもらえていること、なんて素晴らしいことなんだろ…。なんて幸せなことなんだろ…。と、改めて強く感じました。

その中でも、～「感性や感覚で理解すること」と、「論理的、分析的に理解すること」の両方がバランス良く統合されているのが理想的だと思います。～

この文章が心にとても響きました。

先日送らせ頂いたメールに書かせて頂いた通り、私も、与えられた人生の中で、自分の感覚も大切にしながら、ご縁を頂いた素晴らしい知識を学ばせてもらうことが出来たので、

今一瞬でもこうして、こんなにも平和な気持ちとつながることが出来るようになれたのだと、心から感謝しています。

この気持ちに気付けたのは、京子先生のヨガに出会えたから…。

本当に有り難く思っています。

やっとこういう気持ちに気付けたからこそ、だからこそ、今まで学ばせてもらっていた二つの講座を軸に歩み、その教えをしっかりと自分に定着させたいのだと思います。

歩みはゆっくりでも、大切に大切に学んでいきたいと思っているのだと思います。

こんなにも素晴らしい教えを、様々な角度から私たちに伝えて下さっていることに本当に本当に感謝しています。ありがとうございます。

——-

以前は余裕がなくなったり嫌なことがあると、嫌な想いをずっと引きずったまま離したいのに離すことができず、色んな本を読んでは「ありのままを

受け入れよう」「執着しなくてもその内流れていく」「出来事に善悪をつけない」など、自分に言いきかせてもなかなか嫌な想いを離すことができませんでした。

そんな中、鶴田先生のヨガに出会い実践していくことで、以前ほど嫌な想いを引きずったままということがなくなってきた気がします。

ただ本を読んで知ったことと、実際に続けてやっていくことではこんなにも違うんだと気づきました。

私の場合は、体が硬いのでポーズがなかなか出来ないのですが、かえってそのことが自分と向き合うことになったのかもしれません。

先生のブログで紹介されていた「前世療法」と「喜びから人生を生きる」の本を受講中に読みました。

先生の講座とこの本とを、自分なりに「これはこういうことかな？」とリンクさせていきました。

でも、私にはまだわからない事だらけですが、だからこそ楽しみでもあるのですが、先生の講座を実践していきながら、気付きと経験を自分の中に落とし込んでいけたらいいなと思っています。

先生と出会うことができて本当に感謝しています。

ありがとうございます。

そして、これからも先生のヨガを続けていきたいと思ってますので、よろしくお願いします。

——-

ヨガ講座を終えて、一番大きな変化は、世界が明るく見えるようになったということです。

以前よりも、鮮やかに見えるようになった気がします。

今までヨガをやってきて、レッスン中に周りの柔軟な方たちを見て、自分はまだまだだと思ったりちょっと恥ずかしく思ったりしていたのが、

今ではレッスン中は音楽が流れていることすら気づかないくらい没頭することができるようになりました。

以前からとっていたアーサナでも、意識するように言われるところ以外の場所で力が入っていることに気づけるようになったり、少しずつポーズが深められるようになっていくことに気づけたり。

そうすると、ヨガをした後の何ともいえない充足感も増してきました。

心が穏やかになり、落ち込んだりなんとなく憂鬱になったりすることも減り、

それによって 周りの人に優しくなれて、イライラして当たることも減ってきました。

少しずつ、“みんなひとつ”が解ってきて、誰に対しても少しずつですが分け隔てなく接することができるようになってきました。

今まではなんとなく生活のためにやってきていた仕事も、ひとつひとつを奉仕の気持ちで行うように心掛けたら、

すごく楽しくなりました。時々うっかり忘れてバタバタしてしまうこともありますけど。

仕事、趣味、友達、、生活自体はほとんど何も変わっていないのに、今、私はすごく幸せです。

過去のいろんな出来事も思い出したりしますが、それにとらわれるというよりは、思い出して懐かしむ今を楽しんでいるという感覚です。

そして、未来への不安がなくなりました。

以前は、「こんな毎日がずっと続くのかな。この先どうなるんだろう・・」と訳もなく不安になることが多々ありましたが、それが全くなくなりました。

この講座を終えて、やっと本当のヨガのスタート地点に立てたような気がします。

私が求めていたヨガは、本来のヨガ。

これからもヨガを続けて日々精進していきたいです。

そして、誰かが少しでも楽に生きていけるよう、お手伝いができたらと思います。

京子先生、本当にありがとうございました。

——-

私は第３週のエゴを超えるテーマでかなり手こずりました。先に進められるようになるまで１か月以上かかりました。

今まで自分と向き合うことが無かった、、、というか逃げてきた（避けてきた）のでこのテーマは正直辛かったです。

自分の嫌な所ばかりに気をとられ、前に進めなくなってしまいました。講座をしない日が何週間か続きました。でも好きなものはやめられない、、、段々とまたヨガをするようになり、講座を続けるようになりました。毎日プチ瞑想を取り入れて徐々に第三者的にものごとを見ることに慣れてきて前に進めるようになりました。段々と笑って過ごすことが多くなりました。笑うのが一番のリラックスという言葉を実感しています。

まだエゴにとらわれることがありますが、宇宙にお任せで「いま」を生きていきたい。

本当に本当に少しずつですが、自分の思った通りにもの事が進むことが多くなっています。（会いたかった人に会えたり！）

食生活はだんだんと野菜中心、ほぼベジタリアンになってきました。味もシンプルなものが多くなり、大好きだった甘いものはたくさん食べられなくなりました。肉類を食べない方が気持ちがおだやかになり、瞑想の時に深く入れるような気がします。そして瞑想が深く入った後は、体がほぐれているのかアーサナも深く入れるような気がします。

講座を終えましたが、また一からやり直し、復習したいと思います。新たな気持ちでやり直してみたいのです。

最後に、京子先生、本当にありがとうございました。私はスピリチュアルなことは信じない方だったのですが、講座を終えてみると、私がこの講座に出会ったのも何か意味があったのだと感じています。

いつかアドバンスコースに進みたいと思います。今後もよろしくお願いいたします！

——-

今までパワー系のスポーツや武道ばかりしていましたが、いよいよ身体を故障する年齢に至り、危機感を抱いていたので。

合気道はどうも性に合わず、ヨガは良いと評判を聞き、ハウツーCDブックで暫く実践していた時、職場で私だけが、行きたくない病に陥らなかったので、いつか本格的にやりたいと思っていました。

最初、内観の音声ガイドだけでかなり効きました。

立ち方の音声ガイドを聞いた時に、こんなに明確で分かりやすい説明は始めてだと思いました。

また、三角のポーズもちゃんとわかったのは初めてでした。もちろん今までの様にポーズが取れません。身体が横に倒れない。。。

私は身体がかなり柔らかいので今まではものすごく楽にポーズをしていたのです。あまり意味がありませんでした。

そしてジンジン効いている感覚がありました。このまま他のアーサナも鶴田さんのガイドでとってみたいと思いました。

どうぞよろしくお願い致します。

——-

エゴについて、とても考えさせられました。今まで、無意識に、当たり前にしていたことに「あれっ？これってエゴなの？」と思うようになり、立ち止まってみては自分に気付かせるように受け入れる努力をしました。コースを始めて2か月目くらいに、周りの人のエゴがとても気になる(自分のことは棚に上げて・・・って分かってはいるのですが) 時期がありました。徐々に、その人の人生だし、その人のペースで学ぶのだから…と、一歩引いて見守れるようになりました。今まで私は「あなたはこんなところがあるでしょう？！」と人を判断することがありました。得意気に、それもその人のためになるだろうと思い込んでいました。今は、これがエゴであることが分かり、意識してやめるようにしました。

「今に生きる」…「なるほどなー。」っと思いました。、私の頭の中はいつも先のことを考えたり、過去のことを思ったりしていました。今を大切に生きる、今を生きるってまさに子供たちで、いい見本として習ってみました。先の心配をしても仕方ないし、用意、準備はして、あとはその時にやればいいやって行動できるようになり、どんよりと過ごすことがなくなりました。

テキストに「宇宙任せ型」の生き方が載っていた時は、とても嬉しくなりました。数年前に、今までで生きてきて「日々コツコツと生きていけば、自分で切り開かなくても、周りが動いているんだ。」と気が付きました。それまでの私はかなりガッツがあり、人やまわりの都合も気にせず、タイミングも勢いに任せていました。しかしブラジルに移住して、文化も、生活様式も、言葉も、価値観も、環境も違う所での子育て、いくら動きたくても動けず、むしろ治安が悪いので動かないほうがいいという現実に、日本で当たり前の考え方が通用しなくなって面喰ってました。先生のブログで拝見するとインドもかなりのところのようですね（笑）。私はそのおかげで「宇宙任せ型」の生き方に気が付きました。そしてテキストでこれを見つけたときは「うん、そうなんだよ、やっぱりね。」と一人ほくそ笑んでいました。

家族とは仲良く過ごしているのですが、主人と3人の子供に対して、今も「これは私のエゴ？」と、手探りながらも「大宇宙にお任せしよう！」と大きく構えるようにしています。子供のためにと思ってやっていることが実は私のエゴなのかも・・・、むしろ下手にエゴを植え付けないように私がグチャグチャと言わないほうがいいのか・・・、でも言わないと子供たちは本当に何もやらないし…と、グルグル悩みつつ、結局は「大宇宙がちゃんと導いてくれる」と戻って落ち着きます。

この講座を始める少し前、日本に帰った時に子供たちが日本の小学校に体験入学をしました。長男はすんなりとなじんだようなのですが、長女のほうは友達お遊ぶのは楽しかったようですが、授業についていけないことにとてもショックだったようで（日本語が分かる分、取り残された感じがしたようです。）結局、数日間行っただけになりました。私は何とかして学校に行かせようとしたのですが、ふっと本当は「私が」子供たちに日本の小学校を楽しんでもらいたかったのだ…とそのときは気が付きました。それでもまだ子供たちには、日本語をしっかり勉強してもらいたくて、ブラジルに戻ってからも、日本の教科書を使って勉強をしていました。でも、子供たちはやりたくないようで、毎回険悪な空気が漂って勉強していました。子供たちの日本語については、ずいぶんと私も執着があり粘りました、「これは私のエゴだなー・・・」って気が付きつつも。そしてやっと最近手放しました、子供たちのためと言って、何かを習わせたり、教えることを。きっと必要な時にチャンスが来て子供たちが自分からやるだろうと、見守るようになれました。まだ、大きな変化はありませんが、母子間で険悪な空気は流れなくなりました。

子供の時、近くにいる大人の影響って大きいなと思いました。私も知らず知らずに、両親、特に母親の影響を強く受けていて、さりげない母親の言葉に無意識に従おうとしていたことに気が付き、びっくりしました。子供たちには子供たちの生き方があり、私の人生とはまた違う学びがあるのだろうから、私が操ろうとしないことがいいのかなと思うようになりました。主人に対しては、今まで以上に感謝しています。本当にブラジルで生活することは大変なのですが、主人のおかげで幸せに、家族仲良く、健康に暮らしています。そして友達や周りの方々もいい方ばかりで、その仲間たちとここから（クリチバ・ブラジル）世界に何か良いもの（愛や光）を発信していけそうな気がしています。

今後ヨガを教えるかどうかはまだ分からないのですが、「魅力と実力を高め、人とチャンスを引き寄せる」べく、これからも努力していこうと思っています。ポルトガル語でもヨガの指導ができるようにと準備を始めましたし、ダイエットもしています。いつ呼ばれてもいいようにして、私が必要とされたらすぐに進んでいけるように日々精進しています。

最後になりますが、京子先生に出会えたことに感謝します。この講座からたくさんの気づき、学びがありました。通信講座は普段の生活を送りながらの勉強で大変な半面、すぐに実生活の中に入れられたのが良かったと思います。次はアドヴァンスへと進みたいと思いますが、来年までゆっくりとこのインストラクターコースの復習をしたいと思います。

今までどうもありがとうございました。

京子先生の益々のご活躍応援しています。

——-

６カ月がアッという間に過ぎました。楽しかった〜
新しいことを学び、今までの学びを復習するとても充実した時間でした。
辛い時期や疑問もありましたが、ふと見るテキスト・先生のブログ・おすすめ本に答えがありメールする機会を逃していました。

まずこの講座に出会えたことに感謝します。
講座を始めると、シンクロがおこると先生のブログにありましたが、おこる出来事が新しい章の課題になり、瞑想でハッと気づく連続です。本当に面白い！

講座をはじめた４月に下腹部に違和感があり、病院へ行くと子宮筋腫が大きくなり手術をすすめられました。
手術はせずに食事の偏りを見直し、そして整体を受けると昔の事故が原因で仙骨が捻れていることが分かりました。健康に自信があっただけに、子宮筋腫が大きくならなければ身体と食事を見直さなかったかもしれません。
第１章にふさわしい身体からのメッセージは、生活のリズム、食事、睡眠、身体の歪みそしてリラックスすることを改めて見直すよいキッカケになりました。
身体と心が落ち着いた頃から第３章の始まりです。
今でも何度もテキストを読み返し、瞑想をして実践できるように取り組んでいるのが、ヴァイラーギャです。
この時期にヨガ教室のやむを得ない移転、恋人との別れなど、一番向き合いたくなく自分の感情・エゴを教えてくれるレッスンが次々やってきました
どうしてそうなったのか、テキストと照らしあわせ、期待する・認められたい・愛されたいだらけの自分を受け止め、いままでと違う視点で自分と向き合いました。少しずつ冷静になれます。「大丈夫、大丈夫」という先生のガイドには泣けました。
そうしている内に真我を知りたい！と強く想いはじめると、「静寂の瞬間」ラマナ・マハルシが理解できるようになりました。(数年前は何を書いているのか、分からなかったのに….)

また大きな愛、意識の広がりを体感したいと思うと、神や宇宙のことに自然と興味がわきます。先生が紹介された「神との対話」は夢中になって読みました。
しかし日常生活で大きな愛や真我を意識し実践することはむずかしいですね。
先生の体験や聖者の言葉を励みに、気長に取り組んでいこうと想う日々です。
何の意識の変化もないように思っていましが、第２２章の瞑想をはじめてした朝、号泣しました。そして自分に「今までごめんね」と自然に言っていました。自分を苦しめていたのは自分。やっと少し真我に気づいたでしょうか。今でもその時を思い出すと涙がでます。
アドヴァンスコースの６カ月が終わって、これからがスタートだとおもっています。
「本当のわたし」を知ること、ヨガの叡智を学ぶことが益々楽しくなってきました。
先生に、神に大大大感謝です。今後ともよろしくお願いいたします。
アドヴァンスiiもまた申し込みます。
ヨガって楽しいです♡
今後ともよろしくお願いいたします！

——-

京子先生

こんにちは。

以前、ヨガインストラクター講座を受講させて頂いたM.Tと申します。

あれから時間が経っておりますが、少しだけ報告させてください。

ヨガをやることによって、元々やっていたバレエの技術的向上もありました。

私は甲状腺ホルモンのバランスを崩したことがあり、自分が苦しくならない程度にヨガをしていました。

「中庸の徳」の精神で、何事もほどほどに・・・・でした。

それでもヨガを中心にバレエを少しやる・・・という日々の中で、

毎月の月のものが、ほぼ満月に来るようになりました。

自分が自然のリズムと合ってきたようで、とても嬉しいです。

そして、辛かった生理痛も改善されました。

それから気づいたのは、自愛できるようになりました。

自分に無理をさせないことで、周りにも優しくできるようになりました。

「自分にしてあげたことは他人にもできる」という当たり前のことを実感しています。

自分に厳しいと「自分はこんなに頑張ってるのにあの人は・・・」となりがちですが、

「誰でもそのときのベストを尽くしている」と譲って考えられるようになりました。

長くなってしまい、申し訳ありません。

先生へのご報告と、受講を考えている皆様へのモチベーションになればと思い、

ご連絡させていただきました。

——-

おととしの9月からヨガを始めました。

当初はどちらかと言えば「エクササイズ」的なヨガを行っていました。

汗をかいて、柔軟性を高めて、アーサナが出来てくるとちょっと得意げになったりしていました。

しかし同時に、ヨガの哲学的な所、深い部分にも惹かれ始めていました。

その頃から、ヨガ講師になりたい、とか、ヨガの哲学をもっと学びたいという想いも抱き始めました。

そんな中、昨年、主人と別居し、今まさに人生の大きな転換期が来ました。

日々いろんな葛藤があったり、体の変調があったり、大きな不安から精神的にも落ち込むこともありました。

この講座の受講中は、ヨガの実践と並行して、毎朝手作り酵素シロップ入りのお水を飲み「プチ断食」を実践しました。

自分を観察し、瞑想をする中で、どれほど「思考」が自分を支配しているかに気づきました。

体も心も重たーい重たーい自分でした。

それがあまりに自然になっているので、それが当たり前だと思っていました。

思考にとらわれている間は、本当の自分に気づくことなく、ただ「〜をしなきゃ」「〜じゃないとだめだ」「〜すればOKだ」

「〜だったらいいんだ」など、いつもたくさん条件をつけたり、判断し続けています。

その状態は、本来の自分からかけはなれていて、自分を疲労させ不幸にするのだということに気づきました。

だからといって、その思考から離れることはなかなか難しいものです。

ある日、ヨガをしているとき、ただただ呼吸とアーサナに意識がいって、思考から離れる瞬間がありました。

その瞬間、リラックス状態を経験しているのがわかります。

リラックスすると、いろんなひらめきやアイデアが浮かび、意味もなく嬉しくなったり幸せを感じたり、

エネルギーが湧いてくるのを感じます。

その状態を持続するのはなかなか難しいですが、ヨガの実践でその瞬間を重ねることが可能になります。

ヨガの実践や哲学の学びの中から得たたくさんの気づきの中で、

今経験している状況（主人との別居）は、すべて自分が選んで進んでいることや、

主人が、私の気づきや学びのために、ふさわしい姿を演じてくれていることがわかりました。

主人がひどい人だったのではなくて、私の中の影の部分が、主人にひどい人を「投影していた」のがわかり、

むしろ、ほんとに計算高く、エゴが強かったのは私だったのではないか！ということまでわかりました。

対人関係にしても、相手に抱く感情は自分への感情、自分の中にある感情を映し出しているだけで、自分の中をしっかり観察して、気づいて、手放すことで変わっていくのだとういことがわかりました。

自分がオープンになれば周りの人々もオープンになるのだということを改めて実感しました。

そして、仕事に対しても、仕事に取りかかる前に仕事ができることに感謝の気持ちを伝え、

終わるときも、お仕事をいただけたことに感謝して終えるようになりました。

毎朝のウォーキングで通る公園では、木々や花、鳥、水、すべての「エネルギー」を感じるようになりました。

これが「繊細なものに敏感になる」ということなのだと思いました。

そのエネルギーには「よい」も「わるい」も、「たかい」も「ひくい」もなく、ただただニュートラルで、あまりにも繊細なので

普段、人々は無意識にそれを感じ取っているけれど、顕在意識には届いていないだけだということにも気づきました。

よく、「ポジティブ」がよい、「ネガティブ」が悪いと言われているけれど、それは人間がそう決めているだけで、真実はそんな判断を超えている、すべてがあるがままに存在していて、それが自然なのだということがわかりました。

すべてのものが、エネルギーで、この世で起こること、出会う人、すべて自分が創造しているのだということがわかったとき、もう誰のせいにすることもできなくなります。

だからこそ、「選択」に責任を持つ、自分が何をするかが重要なのではなく、自分の「あり方」がとても重要なのだと気づきました。

誰にとっても、生きていると、予想外の出来事に遭遇したり、つらい時やうまくいかない時、不安な時があるでしょう。

特に子供を持つと、これまで経験したことのない出来事が目白押しで、子供の将来を案じたりすることも多々あると思います。

でも、その出来事に遭遇するからこそ、「真実」に目覚めるのでしょう。

だから、自分にどんなことが起こっても、これはすべて「魂の学び・成長」のためであり、すべての出来事がありがたく、どんな状況にいても感謝する気持ち、喜びの気持ちを持てるようになるのですね。

たくさんの人々が、日々の雑事や目の前の事象から少し距離を置いてリラックスし、

ひらめきや直感が降りてくるスペースを作ったり、そのスペースに流れてくる根拠のない幸せや平和を感じるられるように、その手段として、ヨガや瞑想を伝えさせていただくことができたら幸せです。

ヨガの実践を重ねて、この講座からの学びとそこから得た喜び、自分の実体験からの気づきなどをたくさんの方々と共有し、至福の時間を共に過ごせることを、心から楽しみにしています！

最後に、この講座を通して、素晴らしい教えをいただきありがとうございます。

今後とも、ご指導のほどよろしくお願い致します。

——-

ヨガの講座を通してまず、哲学やコラムを読んでいるうちに自分の中にあるエゴ、考え方について考えさせられました。

人間関係でイライラするときもそのことを思い出して気分をおちつけたり反省する部分もたくさんありました。

また、ヨガや瞑想をした後はとても癒されて満たされた気分になりました。

内観法を行いながらゆっくりと行うヨガにはただ何も考えずにするヨガとはちがった心のケアの力があると思います。
ワークシートの課題の実行はすごく参考になりました。実行中はいままでの自分とはちがうゆったりとした気持ちと愛について考えさせられました。

この気持ちをわすれずに講座が修了した後も実行を続けて行きたいです。

——-

不妊歴が四年以上、とても長いです。
街行く妊婦さんや、小さな子を連れたママ、
子供を産み、家を建て勝ち組街道進んでると思ったら二人目を妊娠してる友達、
見るのも聞くのも嫌でした。
また、人間関係や仕事では敵を作りやすい性格で、それでいいと思ってましたし、
自分はこーゆー人間だ！っていうのを全面にアピールしていました。
これらがエゴによるものだと気づき、超越する為にヨガをまだまだ実践中です。
まだ、完全にではありませんが、妊婦さんや子供たちには優しいまなざしをおくることができ、
妊娠した友達には素直に、お祝いの言葉が言えるようになったと思います。
また人間関係も円滑に進むようになった気がしています。

ヨガと鶴田先生にとても感謝しています。
ありがとうございました。

——-

こどもが成績の壁にぶつかった時、笑うことすすめる

今あきらめなければ、宇宙が先を決めてくれるから不安にならなくていい

＝安心を与えれた

力を抜くこと、深呼吸をすることが気持ちいいとわかってくれた

自分

・子育てのイライラ、子どもの心配が昔ほどなくなった

・常にあった肩こりがなくなった

・イライラドキドキがその日のうちにやわらいでいる

・姿勢がよくなった

・胸を開いて笑顔を作って掛け声などが、ものすごくやる気が起きる・・・よっしゃーのポーズは理に適っていることを痛感

・毎日深い呼吸をしていることで、自分が大病にならない気がする、なったとしても治せる気がする

・ダイエットしたいと思ってもぜったい断食なんてできなかったものの、テキストにあった野菜やフルーツジュースへの置き換え、週一のペースはスムーズに行えています。まだ、始めてから二か月くらいですが、翌日の調子がすごくいい感じがします。

翌日の食べる量も変わらず、いままでには考えられない行動に自分でもびっくりしています。

（後日またメールをいただいて）

ヨガをやってることのすばらしさを周囲に話すようになってきたなぁーと自分で思います。

ただ、うまくできない、ポーズがとれない子供のフォローがへただったり、

兄に、ストレッチと何が違う？

ときかれ、ちゃんと答えられなかったり。まだまだたくさんかべがありそうです。

長女は、O脚を治すべく、ゆがみ矯正のねじりのポーズ、三角のポーズを伝えたら、毎日のようにやっています。

受験生の次女は、なかなか時間がとれないものの風邪を引かないように胸を開く、魚のポーズ。集中力の、木のポーズ

三女は、眠れない時、シャバアーサナ。その前にねこ、ねじり、前屈などをやっています。

今、一番はまっているかもしれません。

まだ人前では、全ゼーンって感じですが、自分が楽しんでいます

——-

とても多くのことが大きく変わりました。

以下に書きます。

●一番初めに変わったことは、自分が生徒さんからどんなふうに見られているかという不安からの解放です。

当時の私は自分が素敵に見えるように、また色んなことを知っているイントラに見せようと頑張っていました。どんなウェアを着たら、少しでも素敵に見られるか気にしたり、何か聞かれた時には即座に何にでも答えられるようでなければ！と思い込んでいました。「分からない」と言うことが怖かったのです。「もっともっと、私は学ばなければ」と、大好きなヨガをお仕事にしているのに、とても苦しかったことを思い出します。

しかし、この講座でのプクティスとテキストによって、余分な力が抜け、どう見られるかという意識が無くなり、とても楽になりました。

自然体を教えて頂けたおかげです。

まずは自分が癒すことからスタートするこの講座、そして知識と日々のプラクティスを大事にするこの講座の進め方、緻密さに感銘を受け、そして救われました。

●距離を置きたかった方と離れることができました。

距離を置きたかった方がいたのですが、大変お世話になった方でもあり、何でそんな失礼な感情を抱くのかハッキリと言葉にできず、自分から行動もとれずにいました。

しかし講座を進めていくうちに、その想いがどんどん強くなるのを感じましたが、やはりアクションは起こせず、悶々としながらも「講座にあるように自然にタイミングが来るのを待とう」と思っていました。そんな時、京子先生のブログのある記事を読み、その方と距離を取りたくなった理由がハッキリ分かりました。

しかし立場的に私の方から距離を取ることはできなかったので、特に行動も起こさず今まで通りのお付き合いをしていたのですが、突然、本当にそれはもう突然です。相手から私と距離を置く方向に話がどんどん進んでいきました。

それは本当に転がるような勢いの展開で、周囲が驚くほど。

そのおかげで、精神的にも楽になり、私はこの講座にさらに集中できるようになりました。（しかし、その方から教わったことに対しての御恩は忘れずにいようと思っています）

大いなる意識（自然の流れ）お任せすることの大切さと凄さを体感できました。

●テレビを消せるようになりました。

お恥ずかしい話ですが、私はとてもドラマや映画を見るのが好きで、ついついテレビをつけてしまったり、片っ端からドラマを観たり、垂れ流すように時間を浪費していたのですが、講座を進めるうちに、無駄なテレビの時間が減りました。

おそらく自分の欲求をコントロールできるようになったのだと思います。

くだらない事ですが、非常に悩んでいたので、とても嬉しい効果です。

●将来への不安が減った。

私はずっと子供の持病のことで将来を悲観していました。

私は死ぬまで子供の世話をし、また子供は自分の亡き後、どうなってしまうのだろう。

子供はゆっくりながら成長しているのに、不安にとらわれ、今ある小さな幸せにさえ目を向けることが難しかったのです。

しかし、この講座と京子先生とのメールのやりとりによって、そういった不安から解放されました。

「この世界は幻想である」ということが府に落ち（体認はまだできませんが）、日常の中でもそのことを思い出せることが増えました。

「今生では、そういう人生を体験するために私はいるのだ。来世には違う人生があるのだから、今はこの体験をしっかり味わおう」と思えるまでになりました。

この大きな変化には、先生がご紹介くださった本も大きく影響しています。

この講座に出会えたこと、本をご紹介頂けたこと、偶然ではなかったんだと思います。私の中で一番大きな山を超えられました。本当に感謝しております。

●自分を客観視することが増えた。

辛いこと、悲しいことを体験している最中にも客観的に自分を観ることが増えました。体は自分自身でないこと、この体を通しての体験が終わる時が来るのだと考えると、感情に呑まれず冷静になれることも知りました。

「今」を味わい、精一杯正しく生きること、また日々のプラクティスから得られる平穏感から、自分がとても満たされて、お金や物に対する欲求が減りました。

●他人に対して、批判や判断せずに受け入れられることが増えた。

これはまだまだ課題を感じているのですが、以前より、自分の価値観を押し付けたりせず、その人はこういう人なのだと受け入れることが増えました。

この先もヨガを続け、さらに愛が溢れる自分になりたいと思っています。

●ヨガスタジオから仕事以来が来た。

この講座の途中から、仕事を減らし、自宅のレッスンだけをしながら、講座を中心に生活してきました。引き続きアドバンスコースも予定しているので、仕事を増やすつもりもなかったのですが、偶然のような繋がりから、仕事の依頼が舞い込み、来月から３レッスンを担当することになりました。とても不思議な流れです。正直に言えば、今後も仕事をセーブして、アドバンスコースに集中したいと考えてたいのですが、この流れに身を任せてみようと思います。

このテストを無事合格したら、その仕事からUniversal Yoga Education Center のヨガをお伝えしたいと思っています。

この講座の凄いところは、当時の私が悩んでいることの答えがテキストや先生のブログにピンポイントで書いてあったり、日々プラクティスや課題を実践することで、悩んでいることの答えやその意味を、頭や知識だけではなく、実感として理解できるように物事が進むことです。

大いなる意志は、偶然に見せかけて、必然的に私達に教えてくださるのだと感じました。

また京子先生とのメールでの相談をさせてもらえることで、より具体的に自分の悩みへの取り組み方もご指南頂けました。講座を始めた時には、一生抱えて悩んでいくのであろうと思っていた家族の悩みも今はほとんど受け入れられるようになりました。これには本当に驚いています。
これに出会わなければ、きっと今でも悩んでいたと思うと、言葉がありません。。。

また、先生からご紹介頂いた複数冊の本を読んだことも、大きな気づきをくれました。京子先生そしてこの講座によって、生き方や人生観が変わりました。

私は「本当のこと」を知りたいと思って生きてきました。スピリチュアルな世界にも色々ありますが、誰にとっても心地よく、平和で、温かくて穏やかなもの、例外がないこと、それがこの講座の向こうに「真理」だと教わりました。

次のアドヴァンスコースもとっても楽しみですし、この先もずっとヨガができる喜びで心が温かくなります。寝たきりになったとしても、瞑想はできる！　人生の最後の瞬間まで自分を高めることができるなんて、生きることはなんて素晴らしいのだろうと思います。

この講座との出会いに感謝、そしてこの講座を作ってくださった京子先生に感謝しております。

本当に本当に素晴らしい講座でした。ありがとうございました。

——-

人生の大きな変わり目の中、自分の体に対する意識が薄く生きていたことに気がつきました。それでも健康であったので、体に感謝を伝えるためにどうしたらいいかな、と考え動き始めたころ、全く別のハプニングが起こり、それによりヨガに出会いました。体が喜んでいるのが分かり、止まらない勢いで、それ以来、毎日ヨガスタジオに通っています。

自分の体とコミュニケーションをするツールとして、ヨガと触れ合っていましたが、ある時に、内観を深く軽やかに感じさせてくれる先生に出会いました。そのクラスは何か気持ちがよく、流れのまま1時間の体の感覚の旅に出ている感じでした。その後、その先生のクラスを頻繁に取りましたが、先生は1ヶ月後に別の国へ引っ越されました。その時に感じたことは、今でも心身に深く残っています。

ある日、そのクラスで内観を感じているとき、自分が先生になって教えているようなイメージが見えたというか、聴こえたというか。そんなことは考えたことがなかったので、凄く不思議でした。その日から1週間くらい、いろんな気づきや出来事が起きて、ヒーリングの道に進んでいきたいなと思うようになっていました。それは、これまでの仕事や人生で起きてきたことの本質のようなもので、それが何かを知りたいと思って仕事を離れて休養中でしたが、ヨガを通して答えを発見したのは、本当に意外でした。

今通っているスタジオのインストラクター養成コースを下見し、先生のクラスも試しましたが、今ひとつやる気になりませんでした。いいなと思って続けているクラスを、そのコースで行けなくなることも疑問でした。そんな時に、苦手なヨガのポーズを学ぶためにネットでいろいろと検索して記事を読んでいたとき、偶然に京子さんのページに辿り着き、通信でのインストラクター養成コースがあることを知りました。

ヨガを通信で、ということが疑問でしたが、サイトをいろいろ読み、京子さんの考えに共感したり、内観を重視されていること、インドで病理へのアプローチの経験もされていて、インストラクターの資格を取ること全体を眺めた際に、自分にとってベストな方法だと思いました。

大学では心理学を学びましたし、人の間に立つ仕事（プライベートでも）に関わることが多く、2極の立場でやりあっていても、難しい局面が多いのを目の当たりにしてきました。自分が疲れてしまうことも多々とありました。2極を越えた視点で、問題を問題として扱わない意識で、解決というよりも、双方や状況の持っている力を活性化させて状況が好転するような何かがないかと、いつも思っていました。そのような視点で、自分なりのヒーリングのスタイルを創っていきたいです。

昨秋に講座に出会い、実際に開始したのは今年の初め、そして、春の今、最後の課題です。これまでも意識して自分を見つめてきたのですが、この数年、これまで以上に、自分を深く癒すプロセスにいて、いろんなことを見つめたり、手放したりする時期でもありましたが、講座について、出会いから進行まで、自分の流れとリンクしていました。

最後に滞っていたのは、自分の感覚は信頼しているものの、クラスをする、人に向かってする、という意識になった途端、いろんな迷いがでてきて、急に分からなくなったことです。内観が大事なことは、前述のとおり自分で体感し、今、メインで通っている先生も内観を重視され、それが気持ちよく、軽やかに深く体と語り合う、繊細な響きが好きですし、いろいろな効果も実感しています。

ですので、どんな風に感じているか、よく分かっているつもりが、自分・他人と、視点が変わることで混乱してしまったことが、興味深いです。京子さんの回答で、そこに気がつくことができ、一気に、いろんなことが見えてきました。自分がどうしたいか、何ができるのか、何をどのように伝えられるのか。

また、講座を進めながら、自分がゆるむことに信頼があること、実際に人をゆるめるようなことを多くしてきたであろう道でしたが、人をゆるめているということに自信がなかったこと、に大きく気がつきました。相手の方が癒され、ゆるんでいることを、素直に感じ、自然に受け止めることができるようになってきたと思います。今後、ヒーリングの仕事をしていく際に、このことに気がつくことはとても大切だったと思います。ありがとうございます。

——-

ヨガの講座を通して起こった変化として一番大きな点は、人に伝えることの楽しさを知ったことです。私はセラピストをしているので他者の身体に触る機会が多くあり、施術をした後に身体がゆるむこと、変化していくことは今までも感じていたのですが、どうしてもすぐに元の状態にもどってしまうという繰り返しをたくさんみてきました。施術を行うことでゆるむお手伝いはできるのですが、結局のところ、自分の身体は自分でしか癒せないという事に気づき、まずは家族に学んだ方法でヨガを教えてみました。ほんの少しの時間でも、そして年齢や体の硬さに関係なく気持ちよく続けることで、それぞれに変化がでてきました。講座を受ける前は、「なんとなくヨガでも教えれるようになればいいかな〜」という気持ちのほうが強かったのですが、明らかに変化していく様子を見ることで「やはり自分の身体は自分で作っていくものだ！」という確信に変わり、そしてヨガを伝えている時に自分自身が楽しんでやっていることに気づきました。いままではどちらかというと人に伝えるということを苦手と感じていましたが、意外に楽しいかも・・・と思えるようになった自分の気持ちに変化を感じています。

他の変化としては、かなりのゆったりペースであるにも関わらず、身体がやわらかくなり、筋力やバランス力がついてきました。出来なかったポーズもいつの間にか出来るようになっていたり、最初は苦痛だったポーズが気持ちよく感じるようになりました。

——-

私はまだ実家住まいで家では家族の出入りが激しいこともあり、アーサナは、なかなか落ち着いて取り組める時間が思うようにとれない状態なので、体に対する良い変化がまだあまり実感できていないのですが、今まで布団に入ってすぐには眠れなかったことが多かったのが、すぐに眠りに入りやすくなることが多くなりました。

特に布団に入りシャバーサナを行ってみると、そのまま眠ってしまうことが多いです。

実はヨガ講座をスタートした一ヶ月前から（２０１３年１２月まで）、ボイストレーニングの講座教室へ通っていたのですが、そこで呼吸をすでに意識し始めてはいましたが、ヨガ講座を通じて更に呼吸について、よく意識するようになりました。

アーサナをゆったりやりたい気持ちはあっても、思うようにいかないので、おもにカルマヨガ、ニャーナヨガ、ラージャヨガの中の日常、動きながらの瞑想　（内観法）をよく行っています。

ヨガ講座をスタートしてからは１０年、２０年近く経つものなどで捨てても良い古い物達を、結構捨てたのですが、自分が思っていた以上に、過去にしがみついていたことに気づきました。

瞑想にも動きながらの瞑想があることには驚かされ、これを行うようになり、頭の中はいつも忙しくしていたことに改めて気づきました。

またこの講座を通じて、私はいつからか未来のこと、目標達成にばかり気をとられていて「今」を１００％大切にしていなかったことにも気づきました。

思考をよく意識するようになってからは、「今」という時間がとても貴重な時だと思えるようになり、今その時、その瞬間を味わって「今、ここ」をよく意識するようになっています。

エゴ・・小さな私との向き合いに関しては、少なくても、仕事先など他人に対しては、以前より動揺度が落ち着いて対応できてきたような気がします。

母とは昔からよく対立してしまうほうで、母への反応は、まだ相変わらずシリアスにならないよう切り替えられないですが、どうにか、自分から反応を早めにストップさせるようには、慣れてきたように思います。

他には、今まで避けていたバクティヨガでいう「祈り」を受け入れられるようになりました。

実は私は、カウンセラーやセラピスト、アドバイザー的な存在に惹かれていまして、実行したいことをヨガ講座が落ち着いてから・・と未来の予定としていたのですが。

ヨガ講座で、その件が本当に　（今すぐ）やりたいことなのかが、わからなくなっていったんです。

ですが、今年２０１４年に入り、ふと直感でタイミング良く、無料での貴重な気づきのワークを受けられた繋がりから、今私が必要としていること、がはっきりとしてきました。

そのうえで、以前からの実行したいことは、ゆっくり時間をかけて実現させればと、何か焦りのようなものが落ち着いてきています。

ヨガ講座を受ける以前には心理学（心理分析）の講座を学んだ経験もあり、その時も気づきを得られましたが、京子先生の講座では新たな気づきをまた沢山得られました。

もともと、ヨガを教える立場になることは考えていなかったのですが、私にもできる独自の形で、いずれは、ヨガのことも、身近な人から他人へと、教える立場というか、情報を伝達していく立場としても悪くはないなと、思ってきています。

教室を開くことは今は考えられませんが、伝達しやすい内容のものは、近い未来にでも実行してみたくもなりました。

今後も引き続き、知識を得ただけで満足せず、ヨガの講座で学んだ内容を日常、復習・実践し続けていこうと思います。

——-

・人間関係において、今までは感情的になるような出来事があった場合に一歩引いて客観的に自分を見られるようになったと思います。まだ完全に感情に支配されないという訳ではありませんが、例えば怒りの感情など、無意識に出てきていたものを客観視して抑えているように思います。

・エゴについて注目して生活するようになりました。はっきり言ってまだまだ支配されていることの方が多いですが。
他人の発言、行動等をエゴに関連つけて分析してしまいますが、これはあまり良くないことのような気がします。
・瞑想(といっても目閉じて呼吸しているだけでしたが）を当講座を申し込む前からしており、悟りとか覚醒に興味がありそれが人生の目的であると思っていました。当講座を始め、内観法やアーサナなどを学び、自分の内側をもっとよく知ることが必要だと感じました。瞑想についてはやはり興味があり、倍音声明やシンギングボウルの音による瞑想を始め、以前より深くできているのはと感じております。
まだまだ悟りの境地には達していませんが、「いま」を感じながら生活したいと思っております。
・出張が多く、言い訳になりますがヨガを毎日実践できていません。先日の先生のブログにあったよう毎日5分、10分でも実践することが大切だと思いますので、これからもう一度実践しようと思います。
どうもありがとうございました。

——-

この講座を知ったころは仕事でパワハラにあっていて疲れ切っていました。ヨガは趣味で１０年ほど前から本やDVDなど見ながらたまに行っていて、私自身ヨガのおかげでタバコを完全にやめれたこともありとても興味があって、将来仕事にできたらいいなあ、、、という気持ちもあり講座を受けることにしました。仕事で疲れ切って帰ってきてもヨガ講座を受けるうちに心と体が緩みほぐれるのがわかりました。毎日ヨガをするのがとても心地よく癒されていくのがわかり、ヨガの時間が楽しくなりました。２週間たったころとても深く呼吸ができるようになったことに気づきました、程よい筋肉もついてきて体がすっきりしてきました。今はストレスの多い職場を退職し、家族と周りのお友達にモニターになってもらいながら

少しづつヨガインストラクターになる準備を楽しく進めています。この講座を受けて本当に良かったと思っています。ありがとうございましたm(__)m

——-

4月に入ってからバイト先のスポーツジムで

「ヨガヒーリング」60分のレッスンがスタートしました。

「せかせかした心をスローダウンすることを目的に・・・」と

「内観の練習、準備運動、アーサナ、ブラーマリー、シャヴァーサナ」

と流れをお話し、レッスンスタートしました。

今までのレッスンのように動きは少なかったのですが、シャヴァーサナで大半の方が寝入ってました。

起き上がった後の皆さんが少々ザワッとしたのですが、そのザワッはいい反応。

かなりスッキリした様子で反響が大変良かったです。

鶴田先生から学んだ講座の効果は本当に大きいと感じました。

今までの自分のレッスンでは、ない反応でしたから。

私も落ち着いて気持ち良く流れるように進められ良かったです。

鶴田先生のように愛に溢れる、心に響くレッスンが出来るように精進したいと再度思いました。

——-

ヨガ指導、ヨガ講座を他でも色々と受けてきました。

もちろん、哲学の授業もあり書籍「ヨガスートラ」「バガヴァトギータ」他も読みました。

頭の中では理解し、言おうとする事もわかるのですが、自分の中に落とし込む事が、なかなか出来ませんでした。

でも、この講座では毎週の課題で日常的にやること観察することで、少しずつ自分の中に落とし込む事が出来ました。

３年前に「別居」をして、昨年末に「離婚」を経験しました。

主人の実家に入ったのですが、農家だったので色々と大変なことが多かったです。

いつも不満ばかりを心の中で思っていました。

性格上、相手に自分の意見を言う事に躊躇してしまい、自分の中でため込むタイプだったのでストレスも倍増していました。

そして、自分が我慢すればいいことだ！とか、今思えば被害妄想だったのでしょうね（笑）そして、我慢ばかりしていると損だと思うようになり主張をするように努力をしたのです。

言われっぱなしで嫌な思いをしたくない、泣き寝入りをしたくない、負けたくない、馬鹿にされたくない、尊敬される人になりたい・・・など。

そんな思いが実家に入ってから、もっと強くなっていったのです。

そのせいか、周りの人からは「意志が強く、しっかりしている」イメージが根付きました。

それもあり、自分もそんな雰囲気に知らぬ間に近づいていってました。

この講座を学んでエゴの塊の自分に気付く事が出来ました。

もっと早くに鶴田先生に出会って講座を受けていたら、自分のエゴに気付くことが出来て、別居し離婚することはなかったかもしれないですね。

でも、別居したからこそ、ヨガの道に進むことになったので「離婚」は残念な結果となりましたが、なるべくしてなった事だと感じました。

そして、私が求めていた事は、この講座に出会う事で満たされました。

言葉で、どのように表現していいのか、わかりませんが通信講座だというのに「愛」が溢れているし伝わってくるのです。心に響くものが沢山。

「愛」が溢れ、「涙」が溢れ、「心」があらわれていく。

そして、自己管理チェックをして思ったのですが、アーサナもとても大切ですが、私はもっと哲学を学びたい心の成長をしていきたいと感じました。

私は恵まれていてバイト先のスポーツジムで週3回レッスンを持たせてもらって、それ以外に市の施設で後任という形で週1回ヨガ教室をやっています。

その市の施設が今月末で閉館になるのですが、これで終わっちゃうのかな～？なんて思っていたのですが、生徒さんからの要望で何処かでヨガ教室を継続してほしい！と意見が出ました。

そして、公民館を借りる事になったのですが、使用申請が毎月ある事と夜間に行うために鍵の受け渡し等が昼間でないといけない事など、ダブルワークの私にとって時間がなかなか取れない・・・

でも、生徒さん達が「当番を決めて皆で回すように協力します。」と仰ってくださり感動しました。

後で聞いたお話ですが、その日、出席した生徒さん同士が暖かい愛に溢れたこのメンバーに皆さん感動していました。

そして、つい最近の事なのですが主人の実家へ荷物を片付けに行った時、義母が「残念な結果になってしまったけれども、いつでも顔を見せに来てね。」と声をかけてくださいました。

義母と私の間では、目に見えない色々な事がありましたが、こうして暖かい言葉をかけていただき本当に感謝しています。

ここ最近、沢山の温かい愛を感じる機会が本当に多くなりました。

コース終了した時点で、第１週目の課題をやって点数を再度チェックしてみました。

以下　左が開始の点数　右が終了後の点数

健康　70点　⇒　80点

感情的安定　30点　⇒　100点

人間関係、パートナー　10点　⇒　100点

時間　50点　⇒　90点

仕事、使命　70点　⇒　80点

お金　20点　⇒　80点

霊的成長　100点　⇒　90点

一番は感情的安定と人間関係、パートナーとお金が劇的に変化しました。

今まで、何にピリピリしていたのか？わからないくらい心が安定しています。

人の感情に流されていたのかもしれないですね。

人間関係、パートナーは「離婚」で一旦区切りが着いたことが一番大きいのかもしれないですね。

「未解決の問題を失くす」の中にも「離婚」を書きました。

なかなか話が進まなかったのですが、講座を受講してから話がスルーっと進みだしたのです。

後ひとつ問題があり、荷物の片付けをする事になり、自分の荷物を部屋に持ってきたまではいいのですが、こちらの片付けが大変です。

荷物が多いと気も重くなりますね。

やはり、物は多く持ちすぎない方が本当にいいなぁーと感じました。

お金に対しても執着し過ぎ？と思いました。ガッツリ稼ぐぜぇ！（笑）感がなくなりました。

自然とそれなりに廻ってくるという感覚ですし、お金の使い方も余計な物を買うことがなくなりました。本当にコレ！と思った物のみを買うようになりました。

第一週を終えた後に鶴田先生へメールで「この講座が私の人生を大きく変えると感じました。」と送りましたが、半年終えた後に、やはり私の人生を大きく変えたな！と実感。

生きた講座、活かせた講座でした。

「宇宙にお任せ」思考をするようになってから不思議と良い方向に進んでいます。

後、「準備ができた時に、自然に人やチャンスは引き寄せられます。」も、その通り！と感じます。そんな思考になれた事、直感を信じ進むべく方向に進めている事が凄いです。

アドヴァンスにも進んで、もっと深く学んでいきたいと思います。

おごり高ぶらず、謙虚に今やるべき事をやり、大宇宙の道具と見なし日々を送っていきたいと思います。

鶴田先生、愛に溢れた講座をありがとうございました。

そして、これからも宜しくお願い致します。

——-

受講内容のエゴはもちろんのこと、感謝すること・人への親切・頑張ることなど一見良いと思われる行動もすべて計算であったり、思考での理解で判断しながら生きてきたこと、自分の不安・心配・劣等感・悲しさ・そういった弱さを見せないため、じぶんを守るために自分の感情を出さず、内にマイナスとして積み重ねて生きてきたのだと大きな気づきを得ることができました。

本当に感謝いたします。そういった思考・感情から自律神経失調症の不定愁訴・過敏性大腸炎と病名がつき、体を病み、この受講のおかげで一切なおりました。いかにリラックス・深い呼吸心静かに自分を内観することの大切さ、全部つながっているのですね。体をもって知りました。

自分が神と尊ぶことができて初めてみなさんを同じ神と思うことができる。まだまだと思いますが、最近、相手に対して腹が立つとか仕方なく辛抱するとか通常おこる感情がなくなってきました。

何が起ころうともすべて神に委ねる神が良き方向に順序をくださる、私が良かれと思った意見であろうとも傲慢に相手を批判批評するものでない、ただ相手の幸せをいのるのみ、全て神におまかせという思いが強くなってきており、私はただすべてに感謝して今やるべきことをさせていただく、出来ることにまた感謝・・・と感謝の連鎖の気持ちで日々送っております。

そんな思いで毎日を送っていますと先生のおっしゃる通り、絶妙のタイミングで素晴らしい良き方向への順序・情報・直観などたくさん頂いております。

おこることは自分の感じ方思考の問題、離婚後の意見の相違から不通になっていた姉に対して、私のほうが偉いと思って接してきた素直な懺悔の気持ちから何を仕掛けたわけでもなく、すごいタイミングで和解し合うことができたり、いちばん驚いたのは母子であることへの劣等感からまた困らないようにという親心から中３長女の進路にいろいろアドバイスをしてきたつもりが、押しつけていたことを魂でわかり、娘の進路も神が順序をくださるの思いでおりましたら本人から実はと将来にむけやりたいこと進みたい進路の相談を受け、本人が自分で調べ自分で学校へ行き、ありがたく本人の思うところに決定しました。一歩間違えれば娘の将来間違えるところでした。

離婚直後は相手をのろっていましたが、すべて自分であり、今は最愛の子供を授かったこと、このように先生とご縁あり成長させていただけることなど私の人生でおこったことはありがたい試練であると確信でき相手の方にも感謝の気持ちが表れて来るようになりました。

人生でおこっていること体調を崩したことも自分の肥やしとして、何かお役に立てたいと思っております。今の世の中私のような悩み体調の悩み非常に多く思います。すべて神に委ねます。有難いことに２人の娘がまじめで素直で周りの方から気にかけ、可愛がっていただいております。３人でよくこのお話をしており、一緒にヨガをしております。今以前とは考えられないほど毎日がリラックスし、心が穏やかかです。先生本当にこの度は素晴らしい講座を受講できましたこと、魂レベルの成長をできますこと、先生とのご縁に感謝致します。神に感謝致します。本当にありがとうございました。

——-

講座を始めるにあたってヨガマットのスペースとヨガの時間を確保することから始まりました，母さんの居場所は台所なので毎朝，台所の床を掃除して小さな音でCDをかけてやっていました．（そのうちパパからウォークマンのお下がりをいただけましたが！）子どもたちの寝ている間にと思って．それが次第に一緒にあぐらになったり，ポーズをしたり，シャバアーサナのチーン！という音で「ママ，鳴ったよ！」と声をかけてゆすってくれたり，これもまたかわいく幸せでした．

はじめは体感の変化です．山のポーズが難しかったのです！今までただ立つこともできないなんて思ってもみませんでしたから．だんだん揺れずにできるようになると同時に，固いと思っていて届かなかったところも届くようになりました．一つできると自信になって，楽しくなります．仕事中に歩いていてもとても軽い感じです．気持ちがよいので仕事が終わった後のシャワーのような感じでヨガしました．

呼吸も，こんなに空気を入れたのは久しぶり！というくらいのものもありました．

重いものを持ったり緊張しがちな時こそ，呼吸が大切だなと思いました．体を伸ばして呼吸を観察すると自分に戻ってこられる気がします．

生活で起こった出来事です．

昨夜，とてもおなかが痛くなって，出産のことを思い出しました．妊婦さんは呼吸法を練習しますが，そうかこのことだったのか！と．同時にヨガとの出会いのきっかけである先生のことば「痛みをうけいれて」忘れもしない言葉，をまた思い出しました．当時は陣痛を受け入れる，ということだけで精いっぱいでしたが，いまでは全部一つのことなのだから，自分がNOと思っていることも含めて受け入れて，と思えてきます．というわけで，腹痛も楽しみ？まして，治まってしまいました．

先日は，たまたま出かけた先で図書館があったのでヨガのBGMを借りてカバンにいれてもっていったところ，寄った店で「明日ヨガの会があるので，もう定員に達してますが一人ならなんとか会場に入れますから，来てください」と言われて，参加できました．とても気持ちの良い体験ができました．ここでも偶然の出会いがいろいろありました．

旅行に行くときに食事制限があるのでいろいろ今までは食糧，調味料，持っていくかあまり長期旅行はいかなかったように思うのですが，家族で長距離旅行に2回も行きました．このときは，「ま，そこで食べられるものを食べればいいか」という思いで，いろいろ持たずに行きました．宿の方にもそのように伝えてあったのですが，2回とも心をつくしてくださったであろう，美味しいお料理を用意してくださっていたのです．人に作ってもらった，しかもプロのお料理を久しぶりにおなか一杯，本当に感謝でした．

ここで，ウォークマンも大活躍で広い部屋で気持ち良くヨガできました．「旅行を考えてるんだけどいいところしってる？」，といったら友人がたまたま紹介してくれた宿では，偶然娘と早朝３時に目が覚め，満天の星空と流れ星を見ることができました．アロマのかおりがただよい，ヒーリーングCDの流れているところでした．興味はありましたが後回しになっていたアロマや音楽の効果にまた感じ入りました．また偶然ロビーでアーユルヴェーダの本に出会いました．もちろん早速本を購入して読みました．

そういえば，テキストにあるお料理はどれを作っても美味しく，体に合っているのか，消化が良いのか，いっぱい食べすぎてしまうほどでした．家族には評判の高くないものもありましたが．．．．スパイスなども仕入れ，今は子供たちの好きそうなもので，消化の良いものをと思いながらつくっています．

アーユルヴェーダ関連では，早起きをして散歩をはじめました．たまたま一緒に行くという子がいると一緒にでかけます．こどもが3人だと，母さんと2人だけの時間て貴重だなと思い，幸せな時間です．時間に余裕もでき，手作り石鹸を仕込んでから仕事にでかけたり，こんにゃくづくりをしたり，時間がないと思っていたのに，新しいことも始められました．

一つできると自信になって，いつでもできると思うと，余裕ができます．仕事場の同僚も作ってみたいと始めました．

仕事では，先に書いたように重いものを持つ，緊張するなどの場面は随分楽に過ごせるようになりました．人間関係といえば苦手な同僚がいた話です．苦手なのでなるべくかかわらないよう，巻き込まれないようにと思っていました．ところがいつもは命令口調なのに突然「マッサージして」と頼んできたのでした．このとき私は自分の頑なだった部分（言葉で表すとこんな感じです）をみて涙が出そうになりました．自分は心が狭かったな．．．どの人にも神がいるんだな．

自分のことではありませんが夫が協力してくれるようになったり（おかげで，ヨガに参加できたのです），こどもたちも，もともとラブリーでしたが，さらに明るく楽しくなったように感じます．そして以前より母さんを助けてくれることが増えました．お世辞や褒めるとかでなく，ほんとにありがとうって言っています．なんでも自分でしなくてはと思っていたのが緩んできました．

さて自分のことを書くのはなかなかありませんが，また振り返ることができました．

笑いは最高のヨガ，を忘れずにいたいと思います．まだまだ楽しいことがあります．

このヨガコースとの出会いに喜び，感謝します．

ありがとうございます！

——-

３５回目の誕生日に、Universal　Yoga　Education　Centerの通信講座を自分自身にプレゼントしました。今までは、部分的にヨガをしていたんだなぁということがわかりました。テキストを読み、ワークシート、自己管理チェックリストを使いながら進めていくと段階的にアーサナ、瞑想が深まっていきました。気や、エネルギーも徐々に感じられるようになり、日常生活においても自分の内側に目が行きやすく変化していきました。性格も以前よりも穏やかになり、明るくなっていきました。ヨガが当たり前になり、日常生活にも溶け込んでいきました。講座を続けていく中で、転職という大きな転機を迎えることになりました。価値観が変わりもっと、人の役に立つ仕事がしたい、人をゆるめ癒していきたいと強く思うようになりました。以前の私では、迷って決断する勇気が湧かなかったと思います。自分ひとりで何とかしようとせずに、大宇宙にお任せしてみようと思うと肩の荷が下りていきました。それから、京都のヴィパッサナー瞑想合宿に参加したり、いろいろなヨガを学び始めました、一歩踏み出してみると違う世界が開けていました。人とのつながりが一気に増えて、かけがえのない時間を過ごすことが出来ています。不思議と笑顔がキラキラした人たちが周りに集まってきます。

学びは、始まったばかり。長い長い道のりになりますが、焦らず、ゆっくりと、でも着実に歩んでいきたいと思います。その過程の中で、自分の体験した学び、変化を伝えていけたらと思います。この講座を通して、ヨガを実践し学んでいくための基礎、種を頂きました。道に迷ったらテキストを振り返り、実践の記録を振り返り、京子先生に質問したり。

この講座は、自分の人生の宝物となりました。自分に贈った、誕生日プレゼント大正解でした。

京子先生、深い学びの講座、本当にありがとうございました。学びが消化出来てきたら、アドバンスコースにも進みたいです。インドにも一度いってみたいとも考えています。

Before　me　peaceful、Behind　me　peaceful

Over　me　peaceful　Under　me　peaceful

All　around　me　peaceful

いつか実際に逢えることを祈りつつ。感謝をこめて。

——-

ヨガの特別ワークショップの感想を受講生のお二人がブログに書いてくださったようです。

とても素敵な感想をありがとうございます!

お二人はすでにヨガを教えてらっしゃいます。

神奈川県や北九州にお住いの方は、彼女たちのヨガ教室にも遊びに行ってみてくださいね(^^)

北九州でヨガを教える あずささんのブログ

https://ameblo.jp/lavie-yoga/day-20131007.html

神奈川県でヨガを教える えりさんのブログ

https://ameblo.jp/gohoubi-yoga/entry-11621370660.html

講座を卒業した生徒さんたちが、つながっていくのは、私としてもとても嬉しく、また、

みなさんも、お互いつながりたいと思ってらっしゃるようで、ブログ上でやりとりがあるそうです。

ワークショップはまるで、OFF会のようになり、みんなで盛り上がりました。

——-

こんにちは。お世話になっております。ヨガのレッスンを始めて２週間が経ちました。日々、たくさんの気づきがあり、先生に報告させて頂こうと思っていた矢先に先生からメッセージを頂き驚いています。

こんなに気持ちの良いヨガは初めてです！！身体と心の奥にしっかり効いているのがはっきり分かるのがシャバアサナの時のリラックス感です。私は子どもが寝静まってから夜の時間に毎晩練習をしていますが、本当に気持ちよすぎてそのまま朝まで眠ってしまいたい位です。そして、飽き症のこの私が、毎晩のヨガの時間が欠かせなくなってしまったという不思議なパワーを感じるヨガレッスンです。

実は講座を受け始めて１０日目から腰の痛みが出てきました。それは、ここ３年程忘れていた（末っ子の産後は整体に通い骨盤を整えてもらったため落ち着いていました。）子どもを出産後に始まったひどい痛みの腰痛を思い出させました。腰痛と同時に口回りにニキビが何年かぶりにでき、私の身体で何が起こっているのだろう？と思いながらも腰を労りながらレッスンを毎日続けていましたが、不思議な位にいきなりピタッと今日腰痛がすっきり治ったところです。もしかしてこれはヨガによる好転反応なのでは？と思うのですが、いかがでしょう。

後、先生の講座で不思議に思う事は、運動不足気味だった私がいきなり身体を動かし始めて、キープするのが辛いと感じるアーサナもあるのですが、全く筋肉痛にならないのです。今までのヨガでは、必ずと言っていい程ヨガをした翌日には筋肉痛でした。翌日も辛くないことが続けられる理由かもしれません。

この講座に出会えたことに感謝です。先生、ありがとうございます。これからもっとたくさんの気づきに出会えそうです。どうぞよろしくお願い致します。

——-

ヨガに最初に出会ったのは、７・８年前のスポーツクラブのヨガクラスでした。体が柔軟になり、いろいろなポーズがとれるようになるのが楽しくて、今日まで続けられていますが、何か物足りなさを感じ、より深くヨガを知りたいという思いが芽生えていました。

ちょうどヨガ講座の受講を考えている時に、高齢者の介護予防の仕事に就くことが決まり、今まで自分の楽しみだったヨガで、誰かの役に立てるのならと、受講を決めました。

看護師として病院に勤務をしていましたが、高齢者の運動指導は初めてで、人前で指導が出来るのだろうかと、不安がつきまとい緊張の毎日で気持ちが重くなっていきました。

小さな頃から極度のあがり症で、人前に立つと、思っていることの半分も伝えられない程緊張してしまいます。そのために、準備を重ねるのですが上手くはいかず、これは性格だからと諦めていました。

今回、ヨガ講座を受講し、テキストを読み進めるうちに、緊張の原因がエゴだとあり、すぐにはピンときませんでしたが、気づくと穏やかになっている自分に驚きました。

新しい職場ですが、すっと心も体も軽くなったような穏やかな気持ちで仕事をする自分に気づきました。

自分に鎧を着せなくても良いのだ、あるがままの私でよいという教えは、緊張の苦しさから解放してくれました。知らないことを怖れることはない、知らないことは知らないと言えばよい、とは今までは考えもしませんでした。このことに気づいたためか、他の人にも自分の物差しで計った期待をしなくなったような気がします。

厚く覆っているエゴを削ぎ落とすことは容易ではなさそうですが、焦らずに向き合っていきたいと思っています。

ヨガによって私が癒されたことで、家庭でも職場でも緩やかな時間が過ごせるようになってきました。先生の誘導の声に癒され、心も体も軽くしてくれたヨガに出会えたことに感謝し、多くの方々にこの心地よさを伝えていけたらと思います。

ご指導ありがとうございました。

——-

講座を受講してから1カ月以上過ぎたので、今の状況をご報告させていただきます。

今、毎日ヨガを本当に楽しめています。

この講座を受けて本当によかったと感じています。

今まで、ヨガスタジオやジムに行ったり、本やDVDで自宅で練習したりしていましたが、

身につかないことも多くありました。

いままでは、ポーズの完成形をみて、そこに一気にもっていこうとして

できなくてあきらめたりすることが多かったのだと思います。

この講座では、ポーズの完成形に至るまでの過程や、呼吸、内観の仕方を、

ゆっくり、ていねいに説明してくださるので、ポーズを無理なく自然に

とることができました。

また、ポーズに至るまでの呼吸、内観をしっかり行うことで、

心が静まり、瞑想の状態に自然と入っていけるようになりました。

ポーズがたとえ完成形に至らなくても、瞑想によって心が静かに落ち着き、

心の老廃物が洗われていくような、ヨガの効果と楽しさを、

十分に味わうことができています。

ただ今はまだ、ヨガ以外の時間で、瞑想を実践するところまでは至っていません。

気がつくといろいろなことに心を煩わされていることに気がつきます。

日常生活の中でもヨガを実践するという、ワークシートの課題は、

とてもわかりやすく、実践的な内容なので、これからも、

課題にじっくりと取り組んでいきたいと思っています。

——-

16日から、やっと本格的に講座をスタートしました。

子育てと仕事に明け暮れる毎日で、なかなか思うように時間が取れない日もありますが、楽しんで続けています。

特に、毎日の先生からのメールの内容が面白くて 楽しみにしています。

講座を始めてから、自分がいかにエゴまみれでヨガをしていたか痛感しています。

ヨガを教えるために、たくさん本を買っては、はじめだけでつかわないものが8割…

インストラクターをやっている自分が、認められたい、人からよく思われたいという思いをなかなか手放せずにいたことがよくわかりました。

1番衝撃だったのが、もうすでに私の中に至高の神と同じ存在があること。

今まで自分が、自信を持ちたい！とずっといろんなことに挑戦し、勉強し、努力し、何かを得たいと追いかけてきたものがすべてエゴだったなんて、なんて遠回りをしてきたんだろうなんて、笑えてきました。

けれど、同時にホッと肩の荷が降りて、もうなりたい自分を目指して頑張り続けなくてもいいんだと思いました。振り返れば、ずっとずっと頑張り続けてきたように思います。

真我についてがまだあまりピンとこないので、これから講座を続けながら知っていきたいと思います。

それでは、また講座で気づいたことなどを報告しますね。

最後に、本当にこの講座を始めて、やっと私が求めていたヨガに出会えたように思います。じっくり自分と向き合いたいと思います。

ありがとうございます

——-

第一週目が終わりました。

今まで、ヨガ養成講座で学んだ内容とは違っていて新鮮で良いですね。

ダブルワークをしているので、家に帰れば0時過ぎで疲れて何も出来ない状態が続いていました。

ヨガインストラクターもやっているので、自分の為の練習しなくちゃいけないのに・・・

そんなふうに思いながらも疲れて寝てしまい、あっと言う間に朝を迎え、出勤の繰り返しでした。

しかし、今現在は、毎日テキストを読み、アサナ、プラナヤマをやることが楽しくて仕方ないです。

ダブルワークで疲れていた今までって何だったのか？とても不思議です。

初日、テキストを読んでいるうちに心がスっと晴れて楽になった感覚がありました。

そして、涙が溢れてきました。

沢山の「小さな私」に気付いたこと。

もっと学ばなければ！身につけなければ！もっと、何かを始めなければ！私は足りない！

今現在の自分の心境がテキストに書かれてあり驚いたのと同時に、凄く頑張っていた自分に気付いた。

この講座が私を大きく変える！と感じました。

第一週目の課題　未解決の問題を失くす　徹底してみました。

色々な身の回りの事を、忙しいを理由に後回しにしていた私。

しかし、ひとつずつ片付いていくうちにスッキリしていくし、心も軽くなっていく感覚がわかりました。

こういう事を残していることによって、大事な事に取り組めない・・・納得しました。

この二ヶ月間は、しっかり自分を癒しながら学んでいきたいと思います。

昨日、今日とヨガのレッスンがあったのですが、とても落ち着いてレッスンが出来ました。

自分の心の中に「ゆとり」が出来た感覚でした。

半年間　まだまだ長いですが、楽しみながら講座を進めていきたいと思います。

鶴田先生もご多忙と思います。

お身体ご自愛くださいませ。

——-

先日、申込みをしてヨガを受講し始めたＫと申します。

まだ始めて2日なのですが、とても素晴らしい変化がありました。

まず、今までスポーツクラブやヨガ教室でヨガを行うと

目や口に力が入ってしまい、シャバアーサナの時に体の力を抜こうにも抜けなくて

リラックスしようと頑張っていました。

また、クラスが終わったあとは全身が疲れてしまい、『運動した』という実感はありましたが疲れて脱力して思考も低下しがち・・・という状態でした。

でも、今回、ユニバーサルヨガセンターのヨガを体験してすべてが変わりました。

まず、鶴田さんの声を聴いているだけで癒されるということ、

自分に集中できる実感があること、『ゆるめる』という意識をもつこと。

以前はアーサナを行えば行うほど疲れていたのですが

今はやればやるほど体の無駄な力が抜けて

最後のシャバアーサナの時などは、体が浮いているような

地面に落ち込むような感覚に初めてなりました。

また、普段深く眠れる感覚を持てずにいたのですがシャバアーサナになったとたん

深い眠りに入ってしまいました。

・・・なので、まだ瞑想はできていないのですが、今は自分の変化を観察して楽しんでいます。

テキストのアーサナを見たときに『えっこれだけ！？』と感じたのですが

準備運動と共にやってみると十分で、ちょうどよく、足りないとは感じませんでした。

ヨガは頑張るもの、という意識が完全に覆されました。

受講する前は受講生の感想を読んで『そんなに違うものかしら？効果はあるのかな！？』と半信半疑でしたが、今では受講内容のすごさに驚いています。

これからが楽しみです。

取り急ぎ、驚きとお礼を伝えたくてご連絡いたしました。

——-

ヨガを学び始めて三年になります。とにかくがむしゃらに知識やテクニックを得たい！学びたい！もっともっと！という思いからこの講座を受講したのだな～と今振り返るとそう思います。何か足りない、不安、自信がない・・・まさにエゴまみれでした・・・　テキストに、「本当は自分が癒されたい」に認めたくないともう反面、やっぱりそうなんだと納得せざる得ませんでした。自分に自信がないために、その隙間を何とかして埋めようと必死だったのでしょうね・・・　これまでヨガ以外ですが人に教えるということをしながら、いつも緊張し、頭痛が起こるほどでしたが、いかに自分が「教えてあげたい」「癒してあげた」「あなたのおかげと思われたい」のエゴの性からくる、緊張だったんだなと気づくことができました。自分が体験したことだけを伝える！分からないことは分からないと伝える！なんてシンプルなんだろう。これで良いんだ！って思ったら肩がスッと楽になりました。

今ではどんなことも魂を磨くために起きていることで、全て自分のためにやってきてくれていると思えるようになりました。何か問題が起きたときはやっぱり混乱してネガティブに捉えそうになってしまいますが、今ではわりと早い段階で切替が出来るようになり、これも何かの学びなんだな～と心から思えるようになりました。私の主人は難病を抱えていて、これまではいつも心配をして、あーなったらどうしよう、こーなったらどうしようと、考え心配してばかりいたのですが、そうなる時は私にとって何か大きな学びがあるから宇宙が与えるんだろうから、先を見て心配することには何の意味もないことがわかり、それどころか、今はこうやって子供達も主人も元気に暮らすことが出来ていると思うと、ありがたくてありがた

くて幸せなことに感謝の気持ちでいっぱいになります。もちろんまだまだエゴや執着を手放すことはできていませんが、以前よりははるかに沢山手放して軽くなっていると思えます。

いつか先生がブログで書かれていましたが、ヨガを学んで行くと、人との距離感が分からなくなるときがあります。自分から追わなくなったというか・・・

求められれば、という感じに自然となってしまっているようで、ドライというか冷たい人間になってしまっているのかと思うこともあったりします。でもきっと、自分が真から癒され、ありのままを受け入れた時に、きっと大きな愛となって意識しなくとも広がっていくのかな？と思いこんな感情を自然に任せています。

この講座を受講できたのも宇宙の采配ですね！学ばせていただける環境にあることや、このような講座を作って下さった京子先生には感謝の気持ちで一杯です。本当に本当にありがとうございました。まだまだ始まったばかりです、これからも日々精進していきます。

そして一通りは終わりましたが、もう一度一からやり直してみたいと思っています!(^^)!

京子先生お体に気をつけて、ご活躍されることを祈っています。

追伸：北海道でぜひぜひ瞑想会など開催していただけたら嬉しいです☆

——-

先生の講座のおかげで、充実した毎日を過ごさせていただいております。５月の末には、初めての出産を経験しましたが、周りに驚かれるほどの安産でした。これもヨガのおかげだと思います。分娩の際は、呼吸を繰り返し、落ち着いた集中のなか、身体が最善のタイミングで機能してくれると信じていました。予備知識もほとんど持たないままの分娩でしたが、何をどうすればよいか、常に何かに導かれていた感覚でお産は進みました。

今後は、育児のあいまに自分の時間を見つけ、ヨガの勉強すすめていきたいと思います。これからもよろしくお願いします

ヨガを始める前は、「目標を立て予定通り達成する」「人一倍努力し、自分にも他人にも負けない」「先の先まで見据え将来のために今がある」という考え方の私でした。

そのことに対して、誇りに思うことはあっても、疑問を持つことなどありませんでした。

ところが、ある時、「その目標は、自分自身が本当に望んでいるのか」「人一倍の努力とは何だろう。負けたくない他人とは誰だろう」「勝ち負けの基準は何だろう。将来っていつだろう。いつまで辛いのだろうか」という思いが浮かび、何をしてよいかわからなくなってしまいました。そんな時ヨガに出会いました。

ヨガは、以前の私の考えを１８０度変えました。それまで、自分を高め満足させるには、知識・技術を「身につける」という考えから、「手放しても良い、手放した方が良いものを探りながら、本当の自分の気持ちに耳を澄ませる」ということの大切さ、心地良さに気づいたのです。ヨガ講座の課題を順にこなすことにより、最初は生活面での現実的な処理、不要品の見極め基準がどんどん変化し、目に見えて身軽になってきました。そして、不要品の処分と、瞑想の際に精神的なこだわりなど、両面から見つめることにより、仕事、人間関係などについても、不要な部分を見極め、自分の心地よい状態が本来の自然な状態だと感じるようになりました。少しずつではありますが、週数を重ねるごとに、宇宙の流れに身を任せる安心感や楽しみが増しているように思います。これからは、毎日を楽しみながらヨガを続け、ヨガの素晴らし さを伝えるチャンスを自然に引き寄せられるよう魅力的な人になりたいです。

——-

誰かが病気になったとき、その人も、そして介護する自分自身もヨガがあると支えになってくれる・・・
それを教えてくれるような内容です。
ありがとうございます。
ヨガを始めてまず体の変化は全体がよく伸びたのびのびしたと思う
膝の裏　脇　肩　胸が開いた
特にずっと股関節が固くて骨盤も歪んでいる気がしていましたがそれが開いて来たと思います
腰も悪くて固かったのですが、ラクダのポーズなどやるうちにしなやかになってきました

心のほうは些細なことに動じなくなったというか物事に対してゆっくり反応するようなりました
以前はよくパートナーとの関係を不安に思ったりちょっとの出来事から悪い想像をしてしまいがちだったのですが、それは結局相手のせいでなく自分の問題でエゴからきているということに気づきました
そしてなにか事が起こっても手放すような感覚が生まれたというか執着がうすくなったとも思います
そして今年に入って生活が一変する出来事がありました。
母が突然不安神経症になってしまい、それもあっという間にひどい状態になったので一人にさせておく訳にいかず急遽東京の実家に戻りました
私は〇〇にいたのですが年末で仕事を辞めて三月頭から雑貨屋を始めることが決まっていました
すでに仕入れなどいろいろ準備を進めていたのですが…やむをえず開店をあきらめたのです
実家に戻り二ヶ月近くなりますがこの二ヶ月は本当にきつかったです
母は生きているすべてが不安になり
毎日お金のことが心配、家が古くてあちこちがたが来てることが心配、自分の体が高血圧であることが心配それに加え糖尿病や心臓病だと思い込み心配、ご近所の眼が心配、そして親友が亡くなり落ち込むなど。。
今までの自分がして来た人とのつきあい方や物事の対処のなどを筆頭に生きてきた人生の軌跡までも毎日繰り返し繰り返し後悔し続けました
外には出られず　人には会えず　電話もインターホンも　テレビラジオも駄目で　一日中パニックの繰り返しで家をウロウロしている、、私はとにかくそれをなだめることそして不安の元を一つ一つ取り除くために対処するので精一杯の日々でした
なので自分の時間が全くとれずヨガなど到底出来ないといった時もありました
しかしそんな状況になっても自分は不幸だとかもう先が真っ暗だというような考えは浮かばなかったのです　ヨガをやっていたおかげであるがままを受け入れることが出来るようになったのかも知れません
大きな流れの中でなるべくしてになっているのだから今はこれで仕方ないんだと思いました
店をオープンさせるのは無理なのであきらめよう！と判断した時もきっと自分は準備不足だったのだろう
まだ商売をするには勉強不足、時期尚早だったということなのだろうとすぐに頭を切り替えられたのです

たぶん前の自分だったらやっと新しい人生を始めようと思っていたのになんて悪い流れに入ってしまったんだ。。ととても落ち込んだと思います
現在は母の状態も最悪を脱したのでちょっと未来のことも考える余裕がでてきましたが
それでも焦って考えるようなことはしないで、とにかくいま現在を一日一日過ごすと思うようにしています

そしてヨガを使って母をリラックスさせたり癒したいと思うのですがいまの母の状態ではまだそういうことは無理のようなので　もう少しパニックなどの状態が落ち着いて来たら考えたいと思っています
母はとにかく全身が緊張してガチガチなのでまずリラックスさせ
そして胸を開いていくことから始めたいです
そして声が出にくくなっていて
たぶんヴィシュッディに問題があると思うのでそこを活性化できたらいいと思っています
高血圧なので頭を下げるポーズを避けながらですね
などと言ってますが自分自身はまだほんとに未熟なのです
情けないですがよくイライラしてしまいます
この病気は受容と共感が大切なのですがそれができない時も多々あります
そんな時は短い時間でもアーサナで自分の体を浄化して心を落ち着かせるようにしています
心と体は不思議ですね　アーサナをすると心が健やかになってくる
とにかく今の自分にはヨガが必要でそしてヨガに助けられている状態です
これからもこの講座で学んだことを繰りかえし続けていきます
そしてもっと深い理解をしてもっともっと自分の心身を健やかに出来たらと思います
そして時期が来たらここで学んだことを人の為にも生かせるようにしていきたいと思います

——-

フィットネス的要素と、精神面での成長のバランスがとれているのがヨガかなと思い受講しました。

毎日することは難しかったのですが、ヨガをしている時間はほかのことに気をとられず、集中できていて気持ちのいい時間が過ごせることに気づきました。

忘れかけていた、感謝の気持ちも思い出すことができました。

身の周りの整理も進んでいます。

以前は、休日は一日ごろごろして、体力の温存を！とおもっていましたが、今では、休みの日に予定が入っていてゆっくり休めなくても元気に一週間を過ごすことができています。

精神面でのストレスが減っているのでしょうか

ヨガをおこない他人を癒したいと思っていましたが、本当は自分が癒しを求めていたのだということがわかりました。

自分では謙虚なつもりで行動していたこともエゴだとわかり、はっとさせられることもありました。エゴをなくすことはなかなか難しいですが・・・

大宇宙の一員であることについてはまだ府に落ちていないので、なにかのきっかけでわかる時がくるのかなと楽しみにしています。

肩こり、首こりなどもひどかったのですが、今はとても楽になりました。

心のバランスと体のバランスがとれることで、同じものを見ても今までとは違う見え方がして、とても新鮮です。

——-

ヨガの講座を通じて、生まれてから、今まで、いかに周りの感情、自分の感情、心の動きに振り回されながら人生を送っていたか、ということをつくづく実感をさせられました。

「人に認めてもらいたいからしていたこと」

「人にすごいね、と言われたいからしていたこと」

「人に幸せと思われたいがためにしていたこと」

「人に嫌われたくないからしていたこと」

そんな他人の評価のためだけに、自分があまりに多くの時間を使っていたことに気付かされました。

ただ、そんな自分に本当の自分はどこかで矛盾を感じていたのだと思います。そのエネルギーがどこかで歪みとなり、怒りや悲しみ、虚しさ、嫉妬、そんな形で出てきていたのだと思います。

今回は、そんな怒りやかなしみ、虚しさ、嫉妬、それらの感情がどこから来ているのか、それを客観的に知ることができました。

客観的にこのような心の状態を見ることで、エゴを手放すことが少しできはじめてきましたように感じます。

また、心の状態をコントロールできるようになり、ひとつひとつの事柄に心があまり動かないようにもなりました。

喜怒哀楽も良い意味で少なくなり、ものごとをそのまま見つめる、観察する、ということを常にこころがけながら、生活もできるようになりました。

そうなってくると人間関係が変わってきました。

まずは家庭内の人間関係、夫との関係が大変良好になりました。

今までのある意味での依存状態（経済的という意味ではなく、夫はいつも私のゆがみ、不満や怒りをぶちまける対象でした）から、夫は夫、私は私、という関係になり、依存がなくなってきました。そうなることで信頼関係を築けるようになり、怒りや不満が沸いてくることもなく、居心地のよい空気の流れる家になりました。

また、友人関係や仕事の人間関係も変わりました。

今までは孤立してしまう不安や寂しさ、自信のなさから、多少無理をしてでも付き合っていたり、相手に合わせていた部分も少なからずありましたが、今はそれがまったくなくなり、孤立することへの不安やひとりになることの寂しさ、そのような感覚が不思議とまったくなくなりました。何か大きな自信がついた、というのではなく、「恐れ」がなくなった、という感覚です。

また宇宙や自然とのつながりを感じるようにもなり、一人なんだ、寂しい、という気持ちがなくなりました。

今、こうして振り返ってみると、宇宙や自然との繋がりを実感し、恐れや不安が少なくなり、物事に動じず、心のコントロールが出来るようになってきたことが何より大きな気付きです。

これからもヨガを通して、エゴを手放し、自分の心をコントロールできるように、そしていつも心を平和に、感謝と愛情を持って人生を送ることができるようしていきたいと思います。

そして人々にもそれらをお伝えできるよう自分を高めていきたいと思います。

このたびは、貴重で大きな気付きの機会を本当にありがとうございました。

——-

1才7ヶ月と6才（一年生）の母親です。3年前ヨガをもっと知りたい、ヨガを教えれるようになりたいと漠然と思い、ネット検索をしていて先生の事を知りました。

それから無料体験をし、とってもとっても気持ち良かったのです。

「これこそヨガなんだ」と思いました。

それから、ちょっとスタジオに行ってみたり、色々な先生のレッスンを受けても京子先生のレッスンの気持ちよさを越える事はなく、ブログを読んでいても分かりやすさ、入ってきやすさは私の中では一番でした。

ヨガ通信講座の受講動機でいただいたものを、みなさんとシェアさせていただきます。

嬉しいお言葉をいただき、ありがとうございます！

京子先生のレッスンで感じたこの気持ちよさを人に伝えたい、共有したい！京子先生のように、分かりやすく教えたいと思っています。

実はひょんな事から今ボランティアでヨガを教えています。

教えている、というより知っていることを共有している感じです。

そこから、また繋がって今度はペンションのヨガスタジオで教えないかと声をかけられました。（田舎ならではです(^^;ヨガじたいをあまり知らない人が多いです。）まだ資格もを持っていないのも承知してくれました。

子供の事もある程度ちゃんとやりたい、家の自営の仕事もある、その中でできる範囲でのお仕事になると思います。

私が成長したい一番のきっかけは子供です。子供との関係、向き合いかたに悩んでいるとき、ヨガを通して先生の事を知りました。

——-

まず、この講座を始めてから長年勤めていて、退職するつもりもなかった職場を退職することになりました。

それから、離婚騒動が起きるほどパートナーともめたり、両親と問題が起きたり波乱が続きました。

しばらくヨガの修行なんてはじめないで何も知らないままの方が平和だったと思う時期もあり鶴田先生にそのままの気持ちをぶつけてしまったこともあります。

しかしそんな中徐々に理解者が現れたり、パートナーとの関係も以前とは違う相手を尊重しあえる様な関係が保てる様になってきたり

退職をきっかけに旅した旅行先で天の川を見て宇宙の広さや偉大さを体感出来たり流れるように事態が変化して行き日を追うごとに心が穏やかになっていくのを感じました。

後半には、課題を先回りして日常生活で実践していたり不思議な巡り合わせで、運命と思えるような出会いや出来事が舞い込んできました。

宇宙にお任せという気持ちで向き合いたいと心から今は思っています。

まだ、エゴや古い習慣に捉われて、不安になったり迷走する日もありますがそれさえ楽しめる自分と出会えた事は本当にこの講座と出会えたおかげだと思っています。

認定テストの提出がギリギリになってしまいました。

ある時期、この認定書をもらうという事がゴールではなくこういったプロセスをこれからも楽しみ続けることがこの講座を学んだ理由なのではないかと思い

テストを提出する事をやめようかとも思ったりしたからです。

それでも改めて、鶴田先生にこの講座で感じたことや得た事をお伝えしたいと思い滑り込みで提出させて頂く事にしました。

本当に素晴らしい講座を提供してくださりありがとうございました。

これからもヨガを楽しみながら、この感覚をたくさんの人とシェアして行きたいと思います。

ありがとうございました。

これからも、ヨガの気づきの道を一歩ずつ進んでいきたいと思います。

——-

ヨガ講座を受けての感想です
友人の相談にのったとき、その答えの変化に自分自身が1番驚きました。
（ご友人にどんな相談に乗られたかは省略させていただきます）

今は、１つの方向からでなく、いくつかの方向から物事を見れるようになった自分を嬉しく思います。
これは一例ですが、他にも友人の相談にのったときに“べきだ！”という考えがなくなったり
自分の嗜好においても変化が見られ(好きなもの、人が増えました)
他人を許せるようになり、自分自身がとても楽になりました。
ありがとうございました。

——-

今までの自分は、人からどう見られるか、それだけに意識が集中していました。

あれもこれもしなければという中、体は疲れ、精神的にもボロボロになっていきました。

人間関係も家族関係は全て崩れ、どうにかしようともがいた時、内観法はとても役に立ちました。

今もエゴに支配されることがほとんどですが、これからもヨガを通じて全てありのままに受け入れようと思っています。

ありがとうございました。

——-

物心ついてから、「私だけがなぜだろう？」というような思いを抱えて過ごしてきました。
先生や友達、先輩、両親、兄妹たちからの私への接し方や反応は、どこか漠然と
他の人に対するものとは違うと、感じてきました。
大人になってからも、行く先々で次々と苦しい人間関係にはまり、それは段々と強烈なものになっていきました。
私にとって社会はとても生き辛く、怖いものになっていました。
苦しいのに、相手にNOと言うことができない。
もうその人間関係や物事からは離れたいのに、それを伝える術がなく実行できない。
どうしてできないのか、思い悩んでも答えは見つからず、捨て鉢な思いになったり、
ふがいなさを嘆いては、自分を責めてばかりいたように思います。
社会に出て、結婚をし子育てをしてきたものの、不本意な結婚生活に、長い間葛藤し続けてきました。
私と夫とが勤める義父の会社が経営危機に陥ったことをきっかけにして、機能不全家族などについて調べるうち、
夫から、精神的DVを受けていたということに、最近気がつき、その途端に
張り詰めていたものが一気に崩壊したように、心身のバランスを崩してしまいました。

女性相談カウンセリングなどで、この問題は夫だけに原因があるのではなく、
自分の自尊心、自己肯定感の低さなどがかかわっていることを知りました。

苦しい人間関係を自分が招き寄せていたとは、にわかには信じ難く、
自分でもどうしてそうなってしまったのか分からず、どうすれば改善していける のか見当もつかず、
まるで裸で放り出されたようで、どうすればいいのかまったく分からなくなってしまいました。
講座テキストが届いたその日に「宇宙におまかせ」を読んで
言葉では言い表せないほど、心からほっとしたような気持ちになりました。
どんなに頑張ってきたつもりでも、自分の意志の力や努力などでは
どうにもならないこともあるのだと、肩の荷がおりたような思いでした。
初めは中々座ることのできなかった瞑想も、自然のなかで取り組んでみたり、
ヨガの神様との対話と思って目を閉じてみたら、
誰も傷つけることのない、平和で前向きな気持ちが自然と出てきました。
また後半には、これまで誰にも聞けなかったことを、京子さんに質問することができ、
ようやく、すべては自分が創り出したものであることに気づかせていただき、
それを受け入れることができました。
よくよく思い出してみると、なぜか尊重されてないと感じる人を相手にすると、
〝この人となんとかうまくやっていけるようにならなければ〟という思いに駆られ、
必死にその人に合わせようと無理をし、そうすることで仲良くなれるはずだと思い込んで頑張り、
その結果、相手に振り回されるというパターンを繰り返していました。
ここに、自分を尊重して欲しい、認めてもらいたいという執着があったのだと気づくことができました。
尊重してくれない相手を、自分が求めていたのですね。

すべては自分の責任と自覚したことで、これまで夫に対して言えずに飲み込んできた思いを、夫に伝えることにチャレンジするようになりました。
まだ自分の思いを口にすることや、相手の拒否的な反応への恐怖心があり、すんなりとはいきませんが、
心の中で自分を励ましながら（京子さんに教えていただいた〝自分をお世話するつもり〟で）
最低限言うべきことは、言うべき時に言えるようになってきました。
そうしているうちに、子どもたちの言動の端々に変化が見られるようになり、
窮屈だった家族間に、小さいけれど風穴が開いたのを感じられるようになってきたのを嬉しく思っています。
ヨガ哲学の第５回で、成長を阻んでいるのはチャクラに作ってしまったブロックであるということを知りました。
私が〝どうしても言いたいことが言えない〟のは、喉のチャクラにブロックがあったからだったのですね。
それと知らずに、６ヶ月間ヨガの実習を毎日続けたことで、気がつけば、少しずつ言えるように変わってきたことを実感しています。
尊重されないことを怖れていつまでもビクビクしながら生きることなく、
ヨガをおこない、ブロックをはずしていくことで、自分で改善、成長することができるのだと希望を持つことができました。
そして、言いたいことを言って（言いたい放題という意味ではなく）それを相手がどうとらえるか、

どう反応するのかは相手の自由で、私にはコントロールすることはできない、ということが分かってきました。
ひどく動揺してしまうのはコントロールできていないと感じたときだということも分かってきて、
これを客観的に見てみれば、今まで自分が見ていた世界はあべこべで、
どう反応するかを決めつけてコミュニケーションをとろうと必死になってたなんて、
自分のほうが、よほど〝コワイ人〟だったと、これじゃまるでコントだな〜と（笑）思いました。

また、〝シリアスにならない〟というワークにとても助けられました。
昨年暮れには、とうとう会社が倒産し、これまで築いてきたと思っていたものが大きく変化をしていますが、
すべては必要なことだったと思えるようになりました。
自然に浄化が起きた（笑）くらいにとらえ、これからが本当の私の人生の始まりと気持ちを切り替えていきたいと思っています。

一時はそれこそシリアスに思いつめたりもしましたが、
今は、DV加害者更正プログラムに通い始めた夫と、今後どうなっていくのかも、
すべて宇宙の采配におまかせしようという気持ちでいます。
そして、お世話になってきたDV被害者のサポートグループなどで、是非このヨガの素晴らしさを伝え、
問題解決のお手伝いをさせていただけるようになっていきたいと思っています。
長いようで短かった６ヶ月間の受講でしたが、最後までなんとか生活に困ることなく（笑）
ヨガに集中できる環境を持てたこと、宇宙の導きとサポートに感謝せずにはいられません。
貴重な時間と、気づき、経験をいただき、本当にありがとうございました。

——-

先生、素晴らしい講座をお伝え下さって、本当にありがとうございました。

以下に私の体験などを書かせて頂きます。

こちらの講座でも重要な事として取り上げられていた、大宇宙との繋がりですが、

日常的に様々な事を、その大いなる存在に対してまるで友人に話すかのように、いつも話しかけ求めていました。

疑問や質問には、程なくすると色々な形で答えが得られました。例えば…本やTV、誰かの言葉を通してといった具合です。

これを続けていると、いつも神と共にある事が実感できました。

そして、万物に神の存在が見えるようになりました。

万物とはもちろん、物質や自然だったりもするのですが、

怒りや腹立ちのような一般的にネガティブと言われるような感情の中にもギフトがあり、

それらは体験してしまうと、大きな喜びでしかないという経験をしました。

全ては成長の為の学びであり、全ては宇宙の愛なのだと感じます。

今までつまづいていたような出来事に捕らわれなくなり、怒りのエネルギーがなかなか湧いてこないのです。

そうした心や態度でしばらく過ごしました。そうするとこれまで思い通りにいかなかった人間関係や、

仕事が驚くほどスムーズにうまくいくようになり、

いつも心のありようが、外側へと反映しているのだなと腑に落ちました。

うまくいっていると、ついつい慢心に陥ってしまいそうになる自分を瞑想で発見し、気付き見つめなおし、

講座にもあった「神様の道具」となって行動したいと、自然に思うようになりました。

がんこで負けず嫌いな性格もどこへやら。エゴをじっくり見ると本当に効力がなくなるのですね。

ここの所、1日中感謝の気持ちが沸き起こり、こちらには書ききれないくらいの体験をし、本当に素晴らしい毎日です。

ただ、それはこれまでもずっとあって、私が余計なもので見えなくしていただけだと分かりました。

ずっと探していたものが、実はここにあったのだと分かったんです。

これまでも書籍などを通して知識だけが頭にありましたが、

こちらの講座で実際に生活に落とし込めることによって、とても大きな体験を頂きました。

ヨガインストラクターとしての技術を学べた事はもちろんですが、もっと一番大切なものを得られました。

本当にありがとうございました。

このご縁に感謝いたします。

——-

まず、身体に起きた変化ですが、小さな変化を挙げればたくさんあります。
主だった変化を挙げてみました。
第一に、風邪になりにくくなりました。
身体のどこかにある異変やストレスに早く気づき、身体と心を休めたり、アーサナ・瞑想を取り入れるようになりました。
そうしようと思ったわけではなく、自然に行っていました。
その他にも、O脚がだんだんまっすぐになってきています。
ゴムカアーサナで左腕を上にして手をつなぐことが全く出来なかったのですが、今は第二関節まで握りあえます。
パートナーに変化を聞いたところ、自分の身体の状態を的確に理解しているそうです。
無理をしなくなったり、不調の予兆がどこからきているのかを観察して、対応しているとも言われました。
次に、心。
ストレスが軽減しました。
受け止め方が以前と違い、あるがまま、宇宙にお任せでおおらかになったようです。
もちろん、以前の癖や受け止めきれない（私の器が小さくて）ことで、ストレスを感じることはあります。
けれど、一呼吸して受け入れるようになりました。
以前だったら、文句や嫌味を言ってから受け取っていました。
自分が気づけてない部分が気づけていく感じです。
毎日が面白く感じるようになりました。（試練なども楽しんでると思います）

仕事。
これは心と重なると思いますが、対応がやわらかくなったそうです。
後輩達が間違った時に、指摘するのではなく、気づかせることを大事にし始めました。
指摘されるよりも、自分が気づき、どうしてそうなったのかを振り返られるので、飲み込みが早いです。
そのことで、流れに意味があることに気づけます。
そうした向かい合いで、自分自身もたくさん気づかされます。
ひとつひとつが全てなのだと、仕事もひとつひとつ丁寧になったと思います。
人間関係。
心、仕事にやはり通じますが、やわらかくなったとよく言われます。
また、一緒にいると落ち着く、安心するとも言われるようになりました。
もともと、仲の良い友人には言われていたのですが、数回会った人にも言われるようになりました。
新たに会った人に対して、見た目や周りの人の言うこと（評判に）惑わされなくなりました。

人生
結婚しました。
いえ、それだけではないです。
今までは、自分ひとりの事だけしか考えられなかったと思います。

けれど、パートナーの事も考えられるようになり、安心して結婚を受け入れた感じです。
もちろん、パートナーだけではなく、さまざまなこと、もの、人を受け入れられるようになりました。
焦っていた全てが、焦らなくなり、「今」を大切にするようになりました。
身体の話になってしまいますが、歩き方が変わりました。
以前は焦ったり、急いだりしていたからでしょうか、前のめりな歩き方でした。
今はしっかりとまっすぐに地面を踏み締めて歩いている感じです。
人生も歩き方と同じように、じっくりと踏み締めているのだろうと思います。

日常生活
背伸びをして無理をしなくなりました。
面倒くさいという言葉がほどんどなくなったと思います。
自分を騙し言い聞かせて、無理なことをたくさんしてきました。
けれど、無理をせず、できることはその時にやる日々を送っています。
そうすると、無理をしていた頃よりもスムーズに日常を送っている事に気づきました。
行動と時間に、ゆとりが持てている状態です。
まとめ
呼吸が楽になりました。
生き方がナチュラルになりました。
身体や心、受け止め方だけではなく、そこから波紋していろいろ変化がありました。
これからも精進していきます。

——-

まず、テキストを読んでいて、自分の心がゆーっくり解けていく感覚を味わったのを覚えています。

それは先生の波動が自分に届いたのではないのかと思っています。

私が特にやったのは日々のプチ瞑想です。呼吸と動作を連動させると疲れにくくなったり、それが習慣になって、体が固まったときでもゆったりと腹部で呼吸に戻す癖がついていました。

そうしていると、思っていたよりお店が混んでいたり、待たされたり、という不測のことも観察できるようになりました。

言葉での説明でどこまで伝えられるかわかりませんが、とても客観的に見ている状態がでてきました。

アーサナでも、体がきついものがあっても、絶対に無理をしなくなりました。

同じアーサナでも毎日全然違うし、そうやって無理しないでやると毎日続けることが面倒になりません。

そして、簡単なものほどやるのが上達への近道のような気がしています。

社会学部で倫理や宗教学を学んでいたので、大学時代のように楽しく勉強できたのもヨガのおかげだと思います。

当時はこういう勉強が役立つなんて全く思っていませんでしたが、ここでまた巡り合い、繋がりを感じています。

まだ、体と心の統合には遠いのかもしれません。しかし、確かに体と心も何となく冷静になった感じがします。

そして他人のことを自分が感情移入するのではなく、見つめるような感覚になりました。

自分のことに関しても同じです。それこそ少し放っておくような感じです。

私は反るアーサナが苦手かもしれません。でも、苦なくできるものを丁寧にやっていくうちに、他のアーサナに進歩がみられるようにもなりました。

そして、もうひとつ。手放すことができるようになりました。

もともと、物をためる性格ではありませんが、手放す性質に加速がついて、物も感情もためずに手放すことが

以前よりできるようになってきました。

先生がやさしくやさしく指導してくださっているのがわかり、それに応えようと思う気持ちが自然に湧き上がってきて、

一度も、「申し込まなければよかった」など後悔することなく、取り組むことができたことに感謝しています。

自然にそういう気持ちになれたのは、自分でも嬉しく思いました。

自分にも優しい気持ちがあったのだと。

きりがありませんが、自分の中にすでにあったものからたくさんの気づきを得たと思います。

——-

以前の自分はあるがままの自然体の姿を隠して仮面をかぶって生活していたと感じました。人の顔色を伺ってイライラしたり、またクヨクヨしたり。
特に仕事柄フィットネスクラブのインストラクターをしていると、どうしても、私が…私のいうとうりに….のレッスンでした。
この講座を受けて、あるがままの自分を時間がかかりましたが取り戻せた気がします。
その影響か、仕事も順調に進むし人間関係も良好になり、周りの方からも表情が柔らかくなった。と言われます。
そのせいか、仕事の面でもプライベートな面でもいろんな方が自然と集まり、私の事を自然と助けてくださるようになりました。
自分が変わるとほんとうに周りも変わるのだと実感しました。
ヨガは、身体だけではなく心や魂まで豊にしてくれるもので、一生続けて行きたい。と深く思いました。
また、このヨガの良さを少しづつ、少しの方から指導していきたくて、小さいながら自分のスタジオを開く事が出来ました。鏡もない3名位しか入れないスタジオですが。
自分の身の丈にあったところからのチャレンジです。
わくわくしています。
傲慢にならず、エゴを持たず、人を癒せる人を目指していこうと。以前とは違い欲望もなく頑張り過ぎる事もなく自然体の私でいられるように変化、成長したと思います。ありがとうございました。

これからも、大宇宙、神のエネルギーのつながりを得て、今を大切に過ごしていきたいです。

——-

ヨガインストラクター通信講座受講生からの感想です

現在、ヨガを始めて３年目に突入しました。ヨガ講座を受講し始めた時は２年半でした。（週１でレッスンに通っています）

体が硬いこともあり、なかなか思うようにアーサナもできていませんでした。

日常的にヨガを取り入れたいと思いながらなかなか思うようにできていない日々を過ごしていましたが、

講座を始めてからは、車中でイントロダクションの声を聞いているだけで呼吸がゆっくりとなり、心が穏やかになっていったような気がします。

より一層、ヨガが身近なものになり、考え方、生き方がヨガを通じて変化したように思います。

仕事に対しても以前よりストレスを感じる度合いが減り、体調への影響も減ったように思います。

姿勢を意識すること、体を動かすように心がけていることも繋がっているのだと思います。

ヨガのレッスンに行くと、レッスンに来ている人たちのすごくきれいな気持ちがより一層心地よくさせてくれているのが感じられ、やっぱりヨガを取り入れて生活している人たちは素敵だなと、嬉しく感謝の気持ちになります。

いろんな出会いやタイミングがどんどん良くなってきているように感じます。

まだ、自然の流れに身をまかせるというところまで出来てはいませんが、少し肩の力を抜いて穏やかな気持ちでいられる時間が増え、

周囲への思いも広い気持ちで受け入れられるようになっていると思います。

「私が、私が」というエゴがでてくる都度、捨てなくっちゃ！という意識もでてきて冷静になれたり、感情を抑えて言動できたりしています。

・・・冷静に考えすぎて、事実と間違った解釈をしてしまう場合があるので、気をつけなくては・・・・・事実はひとつしかないのだから。

ヨガは自分の修行なんだと実感しています。（一生ですね）

”人と比べることなかれ、されど自分を甘やかすことなかれ”無理強いをせず、妥協せず、自分を見つけること。

自分を美化することも卑下することもせず、ありのまま受け入れ、それでも自分の向かうべき道(気持ち）へ

自然に少しずつでも進むことができれば幸いです。

——-

ヨガの「エゴを棄てる」という考え方を学び、最初はピンときませんでしたが、自分のことを客観的に見られるようになり、苛々したり、訳も無く不安になることが無くなりました。

自分はこのままで良いんだと考えられるようになり　考え方がポジティブになれた気がします。

アーサナの実践では、始めはゆっくりなペースに慣れず、雑念に囚われがちでしたが、経験を積んでいくうちに呼吸がゆっくりになり、落ち着いてヨガに取り組めるようになりました。

その為、普段の生活でも集中力が身に付いたような気がします。

ヨガは人の心を平和に穏やかにしてくれます。

時間のある時を見つけて、これからもヨガを楽しみたいと思います。

——-

６月にはじめたときは、半年がとても遠く感じましたがあっという間の期間でした。

自分の時間(集中する時間)を持てた事がとても幸せです。

体の変化は腰痛がなくなり、体の調子を前より感じるようになった気がします。

講座をはじめる前は、時間に追われていました。講座をはじめるとなぜか毎日ヨガを行う時間ができるようにまわりの環境が自然に流れていきました。それが不思議です。

困ったなと思うことも、きっと変化のチャンスなのだと不安を手放し、受け入れようと思えるようになったことが成長なのでしょうか。

いますぐだれかとヨガを行う時間は持てていませんが…

ミヒャエル・エンデのモモに「それを話すためには、ますおまえのなかで言葉が熟さなくてはいけないからだ」という文があります。

私に１番のタイミングでその機会がくるのを、日々、ヨガを続け楽しみながら待っていようと思います。

すべてのものに感謝します。ありがとう。愛しています。

——-

ヨガをすると生命力がよみがえってくる気がして体力もつき行動も増してきました。

物事に取り組む時など落ち着いて焦ることが少なくなりました。今までの自分の考え方、こだわり、求める事などにおいて　いつもどこかで「人に良く思われたがる」「何事も上手にみせたがる」など「〜したがる」という気持ちがあったように思います。

この「たがる心」を持たないようにするとやるべきことがシンプルにみえ、こだわらなくてもよいところにこだわっていた自分が遠くに行ってしまいました。何事も「させて頂く」という思いでいると楽しいな、幸せだなと思えることが、たくさん増えました。

そして、良い事も悪いことも全て良くなる為の変化として受け止めることでポジティブに考えられ大宇宙、自然、人々、物に感謝し心穏やかにいられるようになった気がします。

これからも、もっともっと自分を成長させて、もっともっと成長する喜びを感じていきたいと思います。

京子先生のヨガ講座との「ご縁」に感謝です。ありがとうございました。

——-

初めはちゃんと覚えてやらなくてはという気持ちが強く、呼吸もアーサナも力が入っていました。そのせいか少し難しいポーズも私はできなくてはと思い無理をしてやって腕を激しく攣りました。そのとき、こんな考え方でやっていたらほんとのヨガなんてできるわけないし、気持ちも良くない。もし生徒さんに教えることになったとき、同じ思いをさせてしまうんだと気づきました。それから一つ一つの動作で感じる血液の流れや、緊張している場所をゆっくりじっくり観察するようになりました(その作業をいつからか楽しく感じていました)。終わりのシャバアーサナでは本当に気持ちがゆっくりとして呼吸もスーッと入り、呼吸の通り道も広がったかのように感じ、身体がまるで大きくなったかのようでした 。

初めは特に何も感じなかったことがあるとき、「ああ、なんか幸せだ」と思うようになりました。

そのあとの瞑想は本当に入りやすく、すんなりできるようになってからは、時間が空いたときは瞑想だけでもするようになりました。

私は自分で仕事をしていくことを目標に、今行動しています。今まではこの決断を心の中でも、周りにも「いつかできたらいいな」とつぶやく程度でした。本当に叶ったら怖いという恐れが自分の中にあったからだと思います。だけど講座を受けて、自分の考え方や今まで自分で自分にロックをかけていたものが、ヨガをしているうちにパラパラと取れていったのを感じました。エゴとかなり格闘した時期がありました、自分の中にこんなにもエゴがあったなんてと本当に驚きました。

ロックをはずして扉をあけてみたら意外と何もこわくないということがわかり、自分が今楽しいと感じている事に進むにつれて、心がすごく喜んでいる気がしました。呼吸と身体のバランスを整えて、毎日の瞑想をしていくことで自分にこんな変化が起きるなんて思ってもみませんでした。以前とは違う意思を持った発言をよくするようになった私を友人たちは驚いてみていると同時に応援、手助けもしてくれるようになり感謝しています。自分が変わると周りも変わるって本当ですね。

これからも日々ヨガを続けていきます、すべてに感謝します。

ありがとうございました。

——-

ヨガインストラクター通信講座を修了して今思うことは、自分を愛せるようになりました。

自分自身にイライラしなくなりました。

自分の思い通りに自分をコントロールする事が出来ないことに

苛立ち、自分の情けなさや体の弱さメンタルの弱さ等、自分の

人生も含め自分自身が好きになれませんでした。

だけど、それがエゴから来るものだと学び、自分自身がすでに

認められた存在だという事に気づき、少しずつ受け入れることが出来ていきました。

そうすると、肩の荷が下りた様に目の前が明るくなり素敵な人生と思えるまでになりました。

今まで自分に起った色々な出来事も、全てに意味があり私の学びの為のもの、と思うと貴重な体験に思えます。

誰しもが体験する事ではないですが、それを乗り越え成長できた事に今は感謝できるまでになりました。

今まで自分で自分を苦しめて来た事にゴメンねって思います。

日常の生活でも小さな事や感情に振り回される事が減りました。

生きやすくなったのを実感します。

体の方も、ヨガを始めてから喘息の発作も出ず、年に数回必ず出していた

高熱も、出てません。自分で、びっくりしています。

友人にヨガを教えた後に、ぱっと明るい顔に変わっていて「スッキリした。また是非やって欲しい。」と言われた時に私も物凄く幸せな気持ちになれました。

これからは、自分に優しく自分を愛し・人に優しく人を愛していきたいです。

ヨガを通して幸せな気持ちになれるお手伝いをしていきたいです。

全てはこの講座と出会え、ご指導いただいた先生のおかげで、

感謝の気持ちでいっぱいです。

このまま、アドヴァンスコースに進めている事に感謝します。

さらに深くヨガの魅力を感じ、成長出来ることを楽しみにしています。

——-

私は、この講座を受講中に手術を経験し、又、自分の家族をなくしました。

何も手のつかない（つけない）状態の中から、ようやく先生のヨガをやってみようと思う気持ちが芽生えました。

私は、以前から近隣にてヨガを習っていましたが、そちらでは実践的なポーズは教えて頂けますが、内観法を通しての自分を見つめることの大切さや呼吸法、ヨガと宇宙との関わりなどは、教えて頂けませんでした。

先生の講座に出会い、今の本当の自分をみつめ、エゴと向かい合い、深い苦しみや悲しみを通し、内観を繰り返す毎日を過ごすうちに、生きることを深く考えられるようになり、真の意味で救われた気持ちでいっぱいです。

この経験を元に、ヨガを通して、日々内観をして成長していきたいと思います。

又、私の得られたすばらしいヨガを他の誰かに伝えることが出来たら・・・と思っています。

——-

ヨガインストラクター養成通信講座を終了された受講生の方の感想を掲載させていただきます。

私がヨガを続けていくうちに変わったことは毎日が楽しく、過ごしやすくなったことです。

正直このように認定試験までたどり着くとは思っていませんでした。「子育てしながら本当にできるのかな？」という気持ちがあったからです。

でも先生の誘導に従ってアサナを取り、今回私の中で一番のテーマだった「エゴ」を常に心がけました。

それは楽しいばっかりではなく常に自分に「千里の道も一歩から」と言い聞かせていました。

そうすると、両親との会話、友人からのメールなど今までは何気なく過ごしていたことにも気付きがあり、より「素」の自分の選択を取れるようになりました。

ヨガの最中に娘のことでヨガを中断されても、今では全く残念に感じません。とても毎日が気持ち良いです。

それは、ヨガを特別な枠として捉えるのではなく、自分の生活の一部と分け隔てなく捉える事が出来るようになったからだと思います。

友人や夫との関係もより良好になり、笑いが増えました。今までのように「相手に振り回される」という気持ちがなくなり、どんな場所に行っても自分を保てるようになりました。時にはうまくいかない時もありますが、呼吸を整え自分の感情を離れて見つめる事により自分を冷静に観察できるようになりました。

以前は「こうでなければいけない」という思いが前に立ち、思いの通りに行かないと自分を責めることもありましたが、そんな感情さえ受け入れる事が今はできます。そうしたら不思議なことに自分を他人と比較することがなくなり、とても幸せを感じます。

フットワークも軽くなり、子供を通して人と出会うのが苦手でしたが、今では積極的にサークルに参加して色んなお母さんと話して刺激を受けています。

体も先生の誘導に従った時間が増えるとドンドンしなやかになり、呼吸も深く、またそれによって自分の感情の移り変わりに敏感になり自分の体も愛おしく感じています。朝もスッキリと目覚め、育児の寝不足も短時間の休憩やシャバーサナですっきりと復活します。ヨガと同時に食べ物も変わってきたのも本当にありがたいことです。

自分を好きになることで、娘に対する愛情や日常の過ごし方も濃度が濃くなり、初めての育児に迷いが消えたのは本当に自分でもびっくりです。

ヨガをすることで、新しい自分が見えてくるのが本当になによりの収穫です。まだまだですが、これからもヨガを続けてそれを伝える練習を続けて行き、「ヨガの先生」という自分の夢を必ず叶えたいと思っています。

本当にありがとうございました。

ヨガの練習期間は、本当に私にとって大切な時間になりました。今までこんなにも1つの事に真剣に向き合ったのは初めてでした。子育てもあるし、うまくいかない日も多々ありましたが、先生に励まされ逃げようという気は全く起きませんでした。どんどん新しい視野が広がるのがわかったからだし、自分への好奇心と共に自分の周りの人との全ての関わり方が徐々に変化し始めたのが実感できたからです。時にはもやもやし、でもとても面白かったです。ヨガを通して、世界も広がりつつあり自分の夢に近づけました。

——-

ヨガインストラクター通信講座を終えられたRさんの感想をシェアさせて頂きたいと思います。

この講座をはじめて半年前の自分が思い出せないほど、自分の中味が変わりました。

劇的に、急になったのではなく、ゆっくりと、気がついたら、そうなっていたという感じです。

それが、ここまで楽になれるとは思ってもみませんでした。

離島に住んでいるがゆえの人間関係のしがらみや気の遣い方にずっと悩み続けていましたが、毎週の課題を積み重ねていくと、自然とそれにあまり心を奪われていない自分に気がつきました。

今回、認定テストを執筆するにあたり、この半年のみならず、今までの私の歩んできた道を振り返ってみると、今までつまづいたり、心が重くなっていたことの大半は、自分自身で作ってきたものだったのだ

と思いました。以前、アフリカに住んでいたときもあったのですが、昔ながらの小さな田舎社会で、人の距離感やプライバシーのないところなどは、いまの環境によく似ていました。

そこで作ってしまっていた壁も悩みも、やっぱり自分自身で作ってしまっていたのだろうと改めて思いました。

無理にこうしようとか、こう考えるべきだというわけでなく、自分の捉え方次第で世の中がこんなにも違ったものになるものだとは、この講座を通じ学んでみるまで実感できませんでした。

私が離島に住むようになったのも、このことに気が付くため、ヨガと出会うためだったのかも・・・と思っています。

生活の中では、会うと心が波立ってしまう人がいましたが、気がつくと自分から会いに行くほど心地よい関係になっていました。

また、不必要なものも整理されてきました。本当に必要かどうかを考えるクセがつき、一歩ひいて考えたり、捉えたりすることができるようになりました。

そして少しずつですが、今まで手をつけずに目をつむってきた「もしかしたら使うかもしれないモノ」に対しても、「今」必要かどうかを基準に整理しはじめました。

人間関係や生活空間がすっきりしてくると、同じことが起きているのに、それに対して自分の受け止め方が違い、とても楽な形で自然に生きられます。

それから食に関してですが、身体の声を聞いていると、自然と食べる量や食べたいものがわかってくるので不思議です。

高くて手に入りにくいものが食卓に上がる頻度が下がっていくと、自然と地のものをたくさんいただくようになり、採れたてであったりすると調味料がほんの少しになります。

そうすると、アーサナのとりやすい身体になっていきます。仕事の関係で、自分の食生活スタイルから２週間ほど離れたとき、それを実感しました。

食にしても、人間関係にしても、次に何をしたらいいのかという大きな流れまでおまかせできるようになると、今までバラバラだったのもがつながりはじめ、自分の周りで起こることや心の中のものまで、

まるで歯車がしっくりいくように気持ちのよい回転をはじめたようになりました。

ふと手にした本までが、「あら、これ読まれることを待っていてくれたのかしら」と何度も思いました。

いま、やっとはじまったような感覚です。

アーサナをしているとき、まだ先生の声が聞こえます。きっとまだ「修」の段階で、借り物なのだと思います。自分のものとして試行錯誤するのは、少し先なのかもしれないし、気が付いたらなっているのかも

しれません。心の成長と合わせ、身体の変化も楽しんでいかれたらと思います。

先月、１４年飼っていた実家の犬をなくしました。その週は心が乱れてなかなか瞑想できなかったのですが、ある時、ぱっと明るくなり、はっとしたことがありました。そのとき、気が付くと私の顔はゆるみ、

今までにない気持ちが残っていました。何があって、どうなったからそうなったのか、今でもよくわかりませんが、なぜか、またそうなりたいと思っています。そして、このままヨガを続けていくと、

またそんな瞬間に出会えるような気がしています。なので、このままアドヴァンスコースが受講できることに感謝しています。

この講座に出会い、ヨガに出会い、私の周りの人たちと出会い、つながっていかれることにうれしさでいっぱいです。

自分と向き合える時間を持たせていただいていることに感謝しています。

長いようで短かった半年で学んだことや自身の変化を謙虚に受け入れこれからも学んでいきたいと思います。

本当にありがとうございました。

——-

初めてメールを送らせていただきます。

現在７週目のテキストに入りました。

先日のブログで、さらなる修行と研鑽のため講座を休止されると知りました。

ご決断されるには、相当お悩みになったこととお察しします。

少々驚きましたが、今後６ヶ月間は猶予があり、

受講途中で無くなってしまうわけではないとのこと。

本当にありがとうございます。

何年も前に無料体験講座をダウンロードしてから

あれこれ条件を挙げ連ねては躊躇し、何度も見送り、

今回なんとか滑り込みセーフのようなかたちで（笑）

受講できることに感謝します。

きっと私にとっては、受講するには今しかなかったのだなと

改めて思いました。

講座を始めてからの感想ですが

第一章で、まずは自分を癒すこととあって、

それを見たときには心底ホッとして安心してしまいました。

２ヶ月もそれを体験していいなんて…と、毎日のプラクティスに

楽しく取り組んでいます。

いつもいつも無意識に力が入っていて、緊張していた首の

〝力の抜けた状態〟というのが分かってきました。

現在、７週目の〝許す〟という課題に取り掛かっているのですが

あるとき、私が許せない人とは、私自身なんじゃないかという思いが

ふっと心に浮かんできました。

ワークシートにある〝許します〟と〝許しを乞います〟とでは

〝許しを乞う〟という言葉のほうが、重く心に響きました。

自分が好きではなく、自分を憎んでいて許せずにいるなんて

意外という気持ちと、やっぱりという気持ちとで複雑です。

でも、また、すべてはここから、

自分を好きになることからなんだなということに気づきました。

これを機会に、少しでも自分を許せるようになっていきたいと思っています。

感想と言いつつ、まとまりのない文章になってしまいましたが

どうぞ、これからもよろしくお願いします。

——-

鶴田先生

おはようございます。今日は感謝の気持ちをお伝えしたくメール致しました☆・・

先生のおかげで、ヨガを学べる環境を頂けたこと。そこから始まった、という感じです。（イメージでは、今思えば神聖な扉に入ってみたという感じです。）

この講座に出会う前。この世界の理解できないこと（この世界を決して冒涜しているわけではありません。）、理解できないのに無理に受け入れてピエロになりきろうとしていた時期があったり、まわりの人に合わせていればいいかっていう自棄な生き方をしていたけれど、ヨガに出会い、ガラスのように散乱していた理解できないことが、自ら列を作り、ひとつの点を目指して集まってきたような。自分の内側にあったのに、ずっとずっと外にそれを探していましたね。いまはそんな過去も愛おしく思えます。

今こうして、感謝をお伝えしたくなったのは、先生に出会うことがなければもしかしたら開かれなかった扉に出会わせて頂けなかったから。

過去を憐れむのはちょっと変ですが、気づかなければ自分がここに生きていることや、まわりで起きている自分を苦しませる（と思っていた）出来事などに、感謝はできなかったでしょう。疑問ばかり浮き上がって苦しんで、自分の世界に閉じこもっていたかもしれません。（そんなの、なんてもったいない！って感じです。笑)

はっと、このままではわたし死んでしまうと思いました。何の希望も見いだせないと絶望してしまう自分が想像できたからです。

段々と、無意識ですが巷で言う断捨離を始めていました。本当に大切なものが何かを確認しようとしていたのかもしれません。たくさん本もありましたし、積み上げられたこの世界の常識や必要と思われた知識は、もうただの重荷にしか感じていませんでした。持っているものが多いと心や体も重くなって苦しんでる気がしたからです。

そして残った数少ない本の中にヨガの本がありました。パソコンのなかも整理して、「お気に入り」のフォルダには先生の講座が残りました。そこに希望をみつけて導かれて受講を決めたんです。

それからは空虚になった心が満たされる一方で、それは愛情と安らぎと感謝と・・・純粋なものでいっぱいでした。

いつしか透明になりたい、透明になりたい、と心の中で感じていたその言葉はもしかしたら真我のつぶやきだったのかなと思います。

話したいことはたくさんあるのですが、溜まっていた感謝の感情をお伝えしたくて仕方なくて。笑

ちなみに、最近、あるところで透視リーディングを受けました。自分は何か、本質は何かを学ぶのが使命だそうで、前世ではインドやチベットへ修行に行っていたようです。わたしの魂も今ヨガを学んでいることを喜んでいる、ということでした。（そりゃあそうです、本当に楽しいですから。）

明らかに学ぶ前の自分と今の自分の大きな変化に自分でも驚いており、今世でもヨガと結びつけてくださった先生に感謝しています。

（センターより）

こんにちは！

魂の喜びを一緒に共有していただけること、心から感謝しています。

＞ヨガに出会い、ガラスのように散乱していた理解できないことが、自ら列を作り、ひとつの点を目指して集まってきたような。自分の内側にあったのに、ずっとずっと外にそれを探していましたね。いまはそんな過去も愛おしく思えます。

とても美しく今の状態を表現されていますね。

あなたの中に溢れ出る神の光を感じます。

＞過去を憐れむのはちょっと変ですが、気づかなければ自分がここに生きていることや、まわりで起きている自分を苦しませる（と思っていた）出来事などに、感謝はできなかったでしょう。疑問ばかり浮き上がって苦しんで、自分の世界に閉じこもっていたかもしれません。（そんなの、なんてもったいない！って感じです。笑)

まだ講座を始められて2カ月くらいですか？

とても急速に、準備が整っていますね。

＞段々と、無意識ですが巷で言う断捨離を始めていました。本当に大切なものが何かを確認しようとしていたのかもしれません。たくさん本もありましたし、積み上げられたこの世界の常識や必要と思われた知識は、もうただの重荷にしか感じていませんでした。持っているものが多いと心や体も重くなって苦しんでる気がしたからです。

お気持ち、とてもよくわかります。

私も、インドに出発する前は、全く同じように感じていました。

＞そして残った数少ない本の中にヨガの本がありました。パソコンのなかも整理して、「お気に入り」のフォルダには先生の講座が残りました。そこに希望をみつけて導かれて受講を決めたんです。

それからは空虚になった心が満たされる一方で、それは愛情と安らぎと感謝と・・・純粋なものでいっぱいでした。

いつしか透明になりたい、透明になりたい、と心の中で感じていたその言葉はもしかしたら真我のつぶやきだったのかなと思います。

どうもありがとうございます。断捨離の後で、残していただいたこと、とても嬉しく、また感謝の気持ちでいっぱいです。

またまた美しい表現ですね。

本当に、あなたの中に神の光を感じずにはいられません。

＞話したいことはたくさんあるのですが、溜まっていた感謝の感情をお伝えしたくて仕方なくて。笑

また、少しずつ教えてください。

楽しみにしています。

＞前世ではインドやチベットへ修行に行っていたようです。わたしの魂も今ヨガを学んでいることを喜んでいる、ということでした。（そりゃあそうです、本当に楽しいですから。）

明らかに学ぶ前の自分と今の自分の大きな変化に自分でも驚いており、今世でもヨガと結びつけてくださった先生に感謝しています。

そうでしたか。では、前世でもきっとお会いしていたかもしれませんね（＾＾）

今世でもお会いできたこと（実際には、まだメール上だけですが)

とても嬉しく思います。

これからもよろしくお願いいたします。

愛と感謝をこめて

（その後、受講生より）

鶴田先生

前回のメール読んでいただき、有り難うございました☆

先生と共通できる部分があったこと、とても光栄に思います。

あの文章で書いたように、本当にこの講座に出会えたことは転機でした。

先生のお導きは、素直にまっすぐに恥ずかしがることもなく（それは意味のないことだと気づかされるように） 宇宙とのつながりへの信頼を教えてくださるので、私の居場所を見つけた気持ちになったんです。

ちなみに、講座を始めて３ヶ月半になります。 （あっというまに・・笑）

私自身も、急速な変化を感じてはいますが、自由な環境を作り出してくださった宇宙に感謝し、じっくりとヨガを行いながら段々と愛せなかった自分自身を愛せるようになり、本当に求めることにまっすぐに向かえる自分になれたことで、一気に想いが流れ出したのかもしれません。

すごく宇宙とのつながりを感じるのは、お祈りをする時です。（毎朝しています。）聴いていてくださるのを感じます。そして自分の内なる神様にも自分自身へも繋がるので、一日ずっと、その祈りから守られているようです。

そうですね。先生と前世でも繋がっていたのではないかと思ってしまいます。

先生の書かれた「宇宙学校のお話」は、読みながらそうだよね、そうだよね。ってそれまで否定しなければいけないと思っていた考え方を肯定してくださったようで、嬉しかったです。凝縮されて大切なことが書かれていて、これまで沢山の書物を読みましたが、短編小説と言えど、一文一文の重要なメッセージは、毎日読み返してもいいのではと思います。それほどにキラキラしたもので埋め尽くされていました☆☆・・

それと、スピリチュアルなお話をできる相手がまわりにほとんどいないので、こちらで時々アウトプットさせてください。笑。

いつも感謝しています☆

——-

ヨガインストラクター通信講座を終えられた、Mさんの感想です。

この講座に出会う前はいつも自分らしい生き方を探して焦っていました。

自己啓発のワークショップにいったり、コーチングの先生に話を聞いてもらったりともがき苦しんでいたのですが、

講座を進めていくうちに焦燥感が減っていったのです。

ヨガ哲学・内観や瞑想には触れずに７年ほどヨガ体操をしていましたが、テキストを進めていくほどに気づきがあり、心が楽になっていきました。

仕事をしながらの勉強で目途がついたところでヨガに専念しようとしたのですが、講座を始めて３ケ月目で仕事を辞めることになりました。

すぐにヨガを教えようとすると人はよきアドバイスとして、ヨガの実績がないので人が集まらない、好きなことを仕事にすると絶対壁にぶつかるなど言葉を投げかけてきます。以前ならそれでパニック！です。それも瞑想のおかげでしょうか？落ち着いていました。そんなこともあるかもしれないけど、私がヨガで人を癒すお手伝いをする人生ならばどうにかなるでしょう。

と

少しずつではありますが場所やヨガをやってみたいという人に恵まれ、自分のスタイルを作りながらヨガを伝えさせてもらっています。

また自分を癒すこととしてはじめたレイキも私の人生を豊かにしてくれています。出会う人々も豊かです。

最近はこれまでの人生経験が今に繋がっているなと感じています。なにが待っているか分からない人生。目の前のことを一生懸命やって今を生き、あとは宇宙におまかせです！

———-

こんにちは。

あの・・・先生のメール受信箱を陣取ってしまってはいないでしょうか？笑

このところちょくちょくメール差し上げてすみません。

☆またとても嬉しい事がありまして、ご報告したかったんです☆

昨日から、右の背中から右首にかけて痛くて、（おそらく寝相が悪かったんだと思います。）あぁ、背中が痛いと生活でこんなに不便なんだなと思っていました。明くる今朝も相変わらず痛くて、アーサナもできないものもありました。

その後、何気なく読み返していたヨガテキストの第１章の「自分を癒す法則」の第５の法則に、「体の不調にお礼を言う」とある事に気づき、実践しようと思いました。

（実際の第１章を学んでる段階では、特に体のどこにも痛みがなく読んで頭にいれるだけでそこを通り過ぎてしまいました。）

痛みのある部分に手を当てて、目をつぶり、呼吸とともに、そこに大宇宙のエネルギーが注がれ、痛みが外へ流れていくイメージをしてみました。その後手を下ろし、恐る恐る肩をまわしてみたり、肩甲骨を引き締めるように肩を動かしてみたら。。それまでが嘘のように痛みがなくなって、驚きました！！！

かなり痛かったので、完全に痛みがなくなったわけではありませんが、ほとんどなくなりました。３呼吸ほどしかしてません。

先日の金銭に対する不安を取り除きたいというお願いもそうですが、宇宙を信じたいっていう思いに、段々と宇宙が答えてくださってるようにも感じています。宇宙に心をひらけば、宇宙もきちんと答えてくださるんだなと思いました。

そして首の左側に慢性の湿疹があって悩まされているので、今日から時々手を当ててこれを実践していきたいと思っています。その後の経過もご報告したいと思います☆

受講生の皆さまにシェアしていただけると嬉しいです。

——-

テキストを再度送っていただいたこと、本当に有り難うございまし

た！

削除してしまったって思ったとき、血の気がサーーっと引いていきました・・

何より、このままヨガとサヨナラだなんて、死んだと同じだーって思ってしまいましたから・・

それだけ、今の私にとってヨガはかけがえのない大切なものであることを実感する機会となりました。

今の自分では不完全だとか、今のままじゃいけないとか、昔は思っていて「何か分からないけれど、とにかく何かが自分に足りない！」

そう感じていて、カウンセリングを受けてみても、自分探しをしても、何か興味のあることをしてみても、その「足りない何か」は埋まりませんでした。

しかし、ヨガではあなたはあなたのままで完全で、幸せなんだって理屈ではなく心の深いところから気づかせてくれます。そこでまず一番起きてほしかったこと、「自分への癒し」が始まったように思います。あの時きづけなかった「足りない何か」とは自分を癒すことだったんだと思いました。

そして、外側の世界ではなく、内側の世界こそ深く叡智あるものであり、真我という内なる神様（宇宙）がいるということ。

それを信頼してると、自然と気づかされることがたくさんあり、色々なこと、人、出来事に対して謙虚になれ大切に向き合える気がします。

ヨガの講習では、まず、身辺の整理や、やらなくてはならないことなどが最初のワークでありますが、ヨガを始める前の本当に大切なワークだったなって実感しました。

本当にありがとうございます。

——-

早速講座の実践をスタートしました。

これから気付いた事があったり、疑問を抱いた時にメールでご報告させて頂きたいと思いますのでよろしくおねがいします。

第一章に目を通し驚きの連続ですが

今日一番の驚きは

哲学の中の

悟りたいという意思をもち

その為の環境が持てるのが

とてもラッキーな事という事です。

私は人生の秘密を紐解きたい願望を強く持っていました。

またこちらの講座を申込んだちょうど今の状況ですが

夫が日本を暫く離れる事。

仕事が定時に終わる為、時間に余裕がある事

同居している義母が私のヨガ道を応援してくれて、家事を担当してくれる事。

などが出来る環境として挙げられるからです。

私はとてもラッキーだったのですね。

両親から散々な目に遭いラッキーどころか不運だらけと思っていたので

素直に嬉しいですが

ただ

特別だと感じるエゴが見え隠れするので

注意してありがたく受け取ろうと思います。

素晴らしい教えに出逢えて本当に嬉しいです。

ありがとうございます(^-^)

——-

先生、ご指導ありがとうございました。

今、数ヶ月前の　ヨガ講座を受ける前の自分を振り返ると、なんと　未来にばかり思いをめぐらせていたかが、分かりま
す。

未来へ目標を掲げ、達成できるように、と思いながら現実を生きていたので、

常に不安で、例え以前の目標が達成できても、そのときには次の目標へ向かっているので、

癒されたり、ほっとすることがありませんでした。

第１章の一番最初に、「本当に癒されたいのは自分自身だと自覚する」ことの大切さが書かれていて、

その時点で目からウロコがボロボロ剥がれました。

実は７年前に第一子を出産し、産後の体のケアに通ったバランスボールクラスがきっかけで、

現在はインストラクターの仕事をしています。

どうしてこの仕事に興味を持ったのか、

それは、「自分が癒されたかったから」なのだと思い出させていただきました。

「自分自身を癒すことで、相手を癒すことができる」というこの言葉を常に頭において、

何か迷いを感じたら、「今、ここ」に集中して自分を癒すことを考えるようにしています。

日々のワークにより自分が変わってきたら、相手をコントロールしたい、とか、何とかして現実を変えたい、

などという外側の環境を操作しようとする感情も薄くなり、

どんなときでも「今」を楽しみ、大宇宙に身を任せ、繋がる感覚を味わえるようになりました。

「今を楽しみ、宇宙に任せる」ようにしてから、余計なものを所持していることに違和感を感じるようになり、

家の中を一掃したい気分になり、リサイクルショップに提供しに行ったり、感謝とともに処分したりしました。

余白ができたので、

「お金が貯まったら」とか「時間の余裕ができたら」と先延ばしにしていたことを、始める余裕が出てきました。

また、「宇宙に繋がる」とか「和」とか「輪」と常に意識をするようになったら、

「今私がやっていること、思い」がぐるぐる回って空へ登って、宇宙を回って自分の元へ帰ってくる、という感覚を

常に持つようになりました。

良い行いも悪い行いも、自分へ返ってくるという感覚を味わっています。

「自分だけ良ければ・・」という想像力の乏しかった自分を振り返りながら、

こんな感謝の気持ちを思い出すことができたこと、嬉しく思います。

「余計なものをそぎ落とす」作業をしていたら、

自分が求めているもの意外は取り入れなくなったためか、体重も落ちました。

今まで溜め込んでいたんだなーと、体からも感じています。

未熟児で生まれた私。

小さい頃から体が弱く、病院へ行くほどではない不調を常に抱えていました。

親にも理解してもらえず、相談しても、

「病院の先生が何でもないといっているのだから、大丈夫」と、

相手にされず、悲しい思い出です。

でも、これが私の全ての原点なのだとヨガ講座を通じて気づきました。

「生きる力」が弱かった私が、生きる力を強くするために日々繰り返していることが、

自分を癒し、家族や友人、愛する人を癒す方法なのだと知ることができました。

誰かや何かに頼るのはなく、自分自身の生きる力を強くする方法の一つ、として

ヨガを通じてお伝えしていきたいと思っています。

これが私のテーマです。

このテーマに気づかせてくれたヨガ講座、そして京子先生に、本当に感謝です。

でもまだ入り口にたどり着いただけです。

これからさらに自分を癒し、私の使命を果たすため、

成長を続けたいと思っています。

ありがとうございました。

——-

おはようございます。

１１週めに入りましたF.Rと申します。

はじめは、無我夢中で時間を無理してつくってみたり、

アーサナもしっくりいかなくて「気持ちいい」と思えなかったりしていました。

でも、３ヶ月めに入ったあたりから、

ふと、自分の中で「落ちて」いく感覚が少しずつあり、

いまでは、自然な形で生活のなかに入ってこれるようになりました。

やっと余裕もでてきたようで、先週は、復習の時間も作ったりしてみました。

そうすると不思議に、その当時しっくりこなかったアーサナも、

難しいなぁと思っていた哲学の部分も、

あれ？これわかるかも・・・

わあ！気持ちいい！

と思えたのです。

そういったなかでの、昨日のヨガ教室（育児学級の中での小さなクラスです）では、

またまた不思議な体験をしました。

先生の声が、身体の中から聞こえ（たように思いました）、

おかげで、終始和やかな雰囲気で過すことができたのです。

先生の講座、そして先生に出会えたことに感謝する日々です。

本当にありがたいです。

まだまだ至らない自分ですが、

最近は、この先もなかなか至らないのかもしれないけれど、

一生自分と向き合ってみよう！と腹をくくれました。

ありがとうございました。

——-

梅雨の合間にとてつもなく暑い日があり、また今日はぐんと涼しくこころ穏やかな時間を過ごしています。

熱中症にならないように。そのような意味でも日々内観を続けることって大事だなと思います。

先日は、仕事を選択することでどうしてもエゴが出てしまい、宇宙と遠ざかってしまうという内容のメールをださせていただき、真我の道をこころの中心に置いてみたら心が落ち着いてきました。執着が薄れてきたように思います。

ようやく自分でも分かってきたのですが、エゴ優先の選択をしていると、やはり無理をしているのを感じます。わたしはそれが身体に疲労となって現れやすいのですが、ヨガに出会ってからそれがほとんどなくなってきました。医学的にはヨガの効力はそう大きなものではなく伝わっているようですが、私自身の感覚では、もっと深いところから作用してるように思います。健康を考えることはイコール真我とのつきあい方を考えるひとつのきっかけになるかもしれないと思いました。

前置きが長くなってしまったのですが（笑）、講座を始めてからなんだか嬉しいことが起こってまして、母親との距離が縮まっているのを感じています。

もともと仲は悪くはないのですが、一方通行の会話ばかりで、お互いが投げかけた言葉に対して一言くらいで終わってしまうようなものがポツリポツリでしたのに、今は、もっともっと会話の返答が長くなり、二人の時間を共有してお互い楽しんでるなあと、客観的にみている自分がいました。

それは、いま現在を楽しむようになったからで、目の前のことに純粋に反応してる自分になれたからだと思っています。以前の私であれば、会話しながらほかのことを考えていたり小さな悩みを抱えながらの態度（表情や口調で）で、それを感じ取ってしまっている母親もあまり会話に気持ちが入り込めなかったからではないかと思います。

これだけのことで（言い方が悪くてごめんなさい）、こんなに嬉しいことに発展するとはっていう感じです。子供の頃から母親の苦労をみていて、母親の笑顔がとても大好きなのですごく嬉しいんです。

ヨガをできるこの環境に本当に感謝しています。そして、教室に通い続けるということが大きな負担であった事情でヨガから身を引きそうになっていた私に、このようなかたちで出会わせてくださった鶴田先生に深く感謝しています。

——-

こんにちわ。
昨年インストラクターコースを修了しましたＴ．Ｉです。
ご無沙汰しております。
先生の講座を受講できたことに感謝しています。

私は現在、二つほど、ささやかですが教室を開かせて頂いています。
あせらず、宇宙にお任せの気持ちで、ご縁のある方たちと出会いやらせて頂いています。
その中で、初めてしばらくした、ある日の教室が終わった後日、生徒さんとしてきてくれている友人が、
「この前のヨガの最後のシャバアーサナの時、突然なんとも言えない幸せな感覚になった。
言葉ではうまく言い表せないけど今迄にない不思議な感覚になれたよ」という感想を言ってくれました。
この言葉を聞いて、感謝の気持ちがあふれてきました。
ヨガを続けて良かった。まだまだ未熟な私ですが、友人の言葉は本当にうれしくて幸せな気持ちになりました。
今後もエゴに惑わされず続けていきたいと思っています。

そして、最初のコースから時間が空いてしまいましたが、アドヴァンスコースの受講の申し込みを
お願いします。ほんとにまだまだな私ですがもっと深め、成長していきたいと思っています。宜しくお願いします。

（センターより）
こんにちは！ご質問ありがとうございます。
２つもクラスを持たれて、ヨガを教える喜びを感じていらっしゃるようですね！おめでとうございます。
生徒さんからも、嬉しい感想をもらえて、よかったですね。
それが、インストラクターとしての、一番の喜びですよね！

アドヴァンスコースのお申込みもありがとうございます。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

——-

ヨガインストラクター通信講座を修了された生徒さんの感想を掲載させていただきました。
今年から、ヨガインストラクターとして活動しています。
簡単に取れるヨガ指導者資格を取得して・・）
ヨガ歴8年目となりますが、ヨガを伝える立場になってから伝える事の難しさを感じています。

私は、友人からの紹介で、すぐに教室をもつ事が出来ました。
その嬉しさの反面、「こんな私がヨガを指導する立場となり伝えていけるのだろうか」という不安、心配、自信が無さから緊張しっぱなしの90分の日々でした。

そんな時にこちらの講座を知り、学び始めて、
まずは自分が癒されていないと人を癒す事が出来ないと知り、実際に時間を掛けて自分を癒す事に専念。

ある時、教室で生徒さんにヨガを伝えたところ、いつもより皆さんの表情が柔らかく感じ、さらに帰り際「気持ち良かったです」「癒されました」「体が軽くなりました」「痛みが和らいだかんじです」等の嬉しい声をお聞きする事ができました。

また、いつも緊張しっぱなしの９０分でしたが、生徒さんと一緒に深い呼吸をして、「自分は無知である」「無力である」「私は大宇宙、自然の叡智が働くのを道具となって、手伝っているに過ぎない」と認め、あるがままを受け入れる事で不思議と筋肉が緩み、それが結果として生徒さんをも緩ませる事ができたのだと感じました。
このヨガ講座を受け、資格を取得できた後も、何度もテキストを読み返し、いつも初心を忘れることなく、これからもヨガインストラクターとして、一歩一歩、ここで学んだ数々のヨガの素晴らしさを、教室に来てくださる生徒の皆さんに伝えて行きたいと思います。

——-

こんにちは。春にこちらの講座を卒業しましたHです。お久しぶりです。

先日、友人２人にヨガを教える機会を持つことができました。９０分のレッスンで、２人の表情が本当に緩んでリラックスしている様子が一目で分かり、実際に感想を聞いてみると「普段体験しない別世界にいるようで、９０分でこんなにリラックスできるなんて思わなかった。」「すごく心地よくて、心身すっきりした。」「またやりたい」などとてもうれしい言葉をいただきました。２人のために癒しを与えてくれた神様に感謝します（＾＾）

ヨガとストレッチ、フィットネスとの違いも理解・体感してもらえたようでした。

しかし、自分の中ではいろいろと改善点や反省点が多々ありました。

９０分でアーサナを６～７つくらいでキープを長めに予定していたのですが、初めてヨガをする２人で、ポーズによってはふらふらしたり表情が辛そうだったので（英雄のポーズ２、体側を伸ばすポーズがそうでした）予定していたキープの時間より早めに解いて休んでもらいました。

途中から時間が余ってしまうことに気がついて進行する中で
様子を見てキープしやすいものは長めに、ねじりなど左右に行うポーズはやりにくいほうをもう一度長めにキープするなどで時間を調節してみたのですが（もちろんポーズをといた後は必ずリラックスし余韻を味わう時間を入れました）アーサナで予定していた時間が５～１０分ほど余ってしまいました。
なので余った時間は２人がやってみたいポーズを聞き２つほどやってから呼吸法、シャバーサナ、あいさつとなんとか時間内に収めました。

２人は喜んでくれましたが、後々これでよかったのか？と思ったり…。

時間配分や臨機応変さは経験なのでしょうが、このように時間が余った場合どのような対応をしたらよいでしょうか？アドバイスよろしくお願いいたします。
（センターより）
こんにちは！レッスン開始、おめでとうございます！
感想も上々でよかったですね！

＞２人のために癒しを与えてくれた神様に感謝します（＾＾）

この気持ちがとても大事です！ good good!

ヨガとストレッチ、フィットネスとの違いも理解・体感してもらえたようでした。

これは、よく聞かれる質問ですが、なかなか、最初から理解してもらうことは難しいことだと思いますが、Hさんが、十分理解されているから伝わったんですね。

＞２人は喜んでくれましたが、後々これでよかったのか？と思ったり…。

生徒さんの反応がよくても、後で自分なりに反省することがありますよね。
時間配分を気にしながらも、最後まで落ち着いてできたんですね！そこは自分を褒めてあげましょう。

時間配分の工夫としては、同じポーズを2回繰り返してみる、
とか、時間が余った時のために考えていたポーズを新しく入れてみるとか、呼吸法を長めに行うとかですね。

しかし、時間が足りなくて、無理やり計画通りのアーサナをしてもらうよりは、時間があまるくらいのほうが、生徒さん達からすると、ゆっくりできた、という感覚を持っていただけるかもしれません。あまり、時間があまりすぎても、物足りなさを感じさせてしまうので、それはよくありませんが。

何回か繰り返すうちに、だいたい、これくらいでいいな、
というのがつかめてきますよ。

何より、お二人が喜んでくださって、ヨガの楽しさに気付いてもらえてよかったですね！

それではまた。

——-

ヨガ講座を始める以前の自分は、色んな知識を勉強し、人がうらやむ様な人生を望んでいました。

これは、エゴの塊でした。

ヨガ講座を始めて、少しずつエゴが取り払われて、心に余裕が出来て来ました。

昼間は、サラリーマンをやりながら、夜は、整体師＆心理カウンセラーという仕事をしていますが、会社でも施術院でも、心の余裕ができたせいか、怒ったりイライラすることがなくなりました。自分自身では気づいてなかったのですが、整体の施術を受けた患者さんからの一言（何か良い事有った？）いつもと話し方が違い、楽しそうに施術をしている。

その日を境に、いろんな事が良いほうへ回り始めました。

仕事でも大きな案件が決まったり、自宅を新築して新天地へ来たのですが、近所の方が色々気に掛けてくれて、スムーズに近所付き合いが出来たり、もともとアレルギー体質で喘息が有るのですが、ここ数ヶ月間は薬も飲まずに元気に成りました。

心の変化は、自分で感じています、以前は小さな事に気を取られていたのですが、宇宙に身を置き小宇宙で生きる、このことが心の大きな成長につながり、余裕を持ち、自分の存在にとらわれず、与え、与えられる人生の生き方に心身共に変化していきました。

私にとってヨガ講座とは、単に体を鍛えるものではなく、心の成長につながる大きな存在です。

これからも続けて行きたいし、一人でも多くの方に伝えられれば幸いです。

——-

この講座に出会って、私の考え方は変わったと思います。

一度「世の中はエゴの世界なんだから、別に自分も欲望的に生きたらいいんじゃ

ない」と思い講座から逃げました。まさにエゴの行動ですよね。

離れてみると、以外と世界のエゴな考えや行動が目に付くし、自分の行動もエゴ

からきてたりすると、「狭い世界でもがいてる」と気づきました。そこから、自

分を客観視するよう心がけると、自分がよく見えるんですね。

自分が見えると安心しました。

やってはいけない行動も早くにわかるようにもなりました。

そこからもう一度講座をやり直してみようと戻ってきました。

ヨガをすると、自分は十分幸せで、満ち足りていていることに気がつきます。

ヨガは、私にとって自分を再確認できるものです。

そして、なによりすべての人を愛せるようになりました。嫌だなと思う人が実は、周りにはいなかったんです。

私の笑う声、鼻歌が家族を明るくすること

笑うことで嫌な気分もすっ飛んでいくこと

生活がヨガでこんなに変わるんですね。

アーサナだけがヨガじゃない。まさにそうです。

ネガティブな私がここまでかわれたこの講座すごいです。

鶴田先生ありがとうございました。

——-

ヨガの講座を受講させていただき とてもスローペースになってしまいましたが　日々充実して学ばせていただきました

進んだとおもっても　まだまだ頭だけで　ほんとうに自分のものになっていないと思うことも多く

また前に戻ったり　自分自身を見つめ感じてみたりで　私にはとても短時間で終わるものではありませんでした

ただ　ほんとうに最近　自分の中にしっかりと落ちてきたと感じられます

表面的にさざ波がたつこともありますが　いつもインナースマイルを感じています

今回の地震でも　不安や恐れに意識を置くのではなく　愛や感謝に意識を置くことができ　今ここにいることができます

そして自分のできることは　祈ること　そして信じること　と思い愛と感謝のなかで祈っています

全ては繋がっていること　私は一部である事を感じています

不安な気持ちを感じた時は　呼吸を使って感情をコントロールすることもできるようになってきました

ほんとうにこの講座に出会い　ヨガに出会い感謝しています

——-

講座を始める前は、常に思考で頭も心もいっぱいで不安や後悔ばかりしていました。急に憂鬱や孤独感を感じることもあり、心が不安定なので余裕がないせいかすぐにカッとなったり落ち込んだり…そんな自分があまり好きではなかったです。自分のことなのにどうにもできず自分ではないみたいな感覚でした。

エゴの存在を知ったときに自分はエゴそのものというショックよりも、心が不安定な原因が分かったことに安心しました。「あなたはすでに認められている」という言葉がすごくホッとしたことを今でも覚えています。

最初の頃は許すことがどうしてもできなくて、エゴに気づけても手放すことができずに課題をこなすのに苦労しました。

エゴが手放せないから「エゴの反対は愛」だということもなかなか心で理解できなかったです。でもヨガの実践の中で「世界は自分の心の映し鏡」というような言葉、カルマヨガを知ったのをきっかけに、なんとなく受け入れてみようと少しづつ少しづつ許すことが、受け入れることが出来てきました。これでも自分の中では大きな 1 歩でした。

それからしばらくはそれ以上の変化が起きずにいて、ときどき不安や焦りなどのエゴが出ては、小さくしようと葛藤を続けていました。そしてある時になんとなく「目の前で起きていること・（過去の心のゴミなど）起きてしまったこと」だけではなく、「私」すら客観的に眺める受け入れてみたら感じたことのない安定感・幸福感でいっぱいになり「すべてが 1 つ」がやっと腑に落ちるようになってきました。また少しエゴを手放し、自分を愛することを学んだ気がします。

現在は思考も減り、以前だったら気にしていたこと、気に入らなかったことすら自分の一部であると思えば仕方ない（見守ろうという愛に近い感情）と思えたり、そもそもそんなことどうでもいいというか、私の関心はそこではなくてもっと大切なものであると思えてきました。

また、講座を始めた時よりも宇宙にお任せという感覚が定着しつつあり、お任せすると気が楽だし、実際に物事が悪くならなくなったような？気がします。もし悪いことが不都合なことが起こっても仕方ない。何かのメッセージであり学ぶ機会でもあり感謝すべきと思うようになりました。なのであまり焦らず冷静に対応することができます。

余分な緊張もなく、肩の力を抜いてだんだんシンプルに生きていけるようになりました。心が定位置に収まって、心の時間と現在の時間が同じ速度になってきたような…とても生きやすくなりました。今は自分を少しずつ大切に思い好きになってきました。頂いた命を精一杯生かしたいし、私が他者にこの世界に何か恩返しというか役に立つことができないか？自分の役割はなにか？そう考えています。

以上が心の変化ですが、体の変化としては、まず普段気がつくと歯を食いしばるクセがあったのですが（いつも緊張していたのかもしれません）それがなくなったこと。

次に生理痛がだいぶ軽くなりました。立ってられず寝込むほど酷かったのですが、痛み止めを飲む回数が減り、全く飲まなくても大丈夫な月もあります。

そして最後に布団に入っても考え事をするクセがあったために寝つきがすごく悪くて、夜中に何回も目を覚ましていたのですが、それ改善されつつあります。

内観が習慣になってくると自分の体や心の状態、変化に敏感に気づき、対処するようになりました。以前よりも自分を大切にするようになったと思います。

——-

多くの変化をされた整体師＆セラピスト、また現在ヨガ講師としてもスタートされた

ヨガ通信講座の卒業生、Aさんから、紹介を受け、今回はじめられたKさんより

たくさんの嬉しい報告をいただきました♪

前回は的確なアドバイスをありがとうございます。

もやっとしたところが、切り込みを入れられたような感じでした。

それから、少しずつ日常・アーサナ・瞑想などをしていると切り開かれていく感じで

「あぁ！こういうことを仰っていたのか！」と繋がっていく日々です♪

行きついたのは、全てテキストの京子先生の言葉に答えがあるんだなぁと思いました。

というか、「答え」は自分の中にあって、京子先生のひと押しが

自分の中にある「答え」的な宝を探す、ヒントになっているというのが適切でしょうか。

一度読んだテキストを何度も読み返すと、毎回新しいヒントを発見するんです！

ホント、京子先生に出会えてよかったです。

ありがとうございます！

【変わったこと】

O脚過ぎて、つま先立ちが一瞬しかできなかったのですが、

今は５秒キープを３回出来るようになりました！

腰回りが引き締まったと言われるようになりました。

今日、Aさん（整体師をされている、講座修了生で、Kさんに通信講座を紹介くださった方）

に骨盤が締まってきていると教えられました！

全体的に体のコリによる張りが減ったとも！

体感して、自分でも実感です。

久々に会った友人より

感じが変わった、全体的に棘がなくなった、口調が柔らかくなった

全体的に柔らかくなった　と言われました。

顔立ちが元々キツイので、こんなことを言われたのは人生初です。

表情も柔らかくなったとも言われました。

Aさんからも、感じが変わったと言われました。

友人と同じように「柔らかくなった」と言われました。

Aさんの柔らかさと朗らかさには敵いません！

というか、質が違います！

長々と書きましたが、日々変化が起きて

次は何が起きるのだろうと楽しみでしかたありません！

嫌なことも、気付かせてくれるために起きてると思うと

「ふーん。そう来たか」と一呼吸間が保てるようになったようです。

まだまだですが、少しずつヨガが入ってきています。

たくさんのことを感謝し、今を愛おしく思いながら

嬉しさでこぼれた報告を終わりたいと思います

（追伸）

本当に、京子先生、Aさん（ご紹介者）…惚気ますが、私のパートナー。

こんなに恵まれた状況に幸せを感じています。

こんなにも世界は優しく、愛にあふれていること

今まで気付けませんでした。

本当は変わらずにそこにあったのに、

私自身が見ようとせず、見る余裕もなく、ひたすら未来へ挑んでいたからなんですね。

と、以前なら照れくさくて言えなかったです。

たくさんの変化が私に起きていて、びっくりです。

本当に、素敵な講座に感謝いたします。

ありがとうございます。

——-

先生こんばんは、元気にお過ごしですか(^_^)。

通信開始から、ヨガをとっても楽しんでおります。

このヨガのコースの内容はとっても深く、そしてとてもシンプルに感じています。

先生のCDから流れる声にいつも癒されています。

そして、このヨガの知識またヨガのポーズのすべてが私の日常生活に活かされて、物事の見方がより広がって、日々楽しさが大きくなったように思います。

これは、味わった人にしか解らない事だと思いますが不思議と日常のささいな出来事が喜びとして体の中かから沸いてくるように感じています。

もう少しお勉強してレポート提出します。

先生ありがとうございます。

——-

ヨガ講座受講中のYです。

本当はアーサナのことについての質問などをすべきなのでしょうが、今、一番、ハートが暖かく感じ取れることが嬉しく、そしてその事を鶴田先生にもお話をしたくてメールさせてもらっています。

長文になりそうですので、読み流してもらってもかまいません。

このヨガ講座を受講する時には「ママ達に伝えたい。ママ達を笑顔に。そのためには自分の中にヨガをあふれさせたい」そんな感覚がありました。その時は自分の中ではアーサナの事だけを考えていたようです。

７月にこの講座を受講。８月末にはダンスのインストラクターを辞めクラスなども手放しました。ダンスは大好き！でもしているダンスは皆を頑張らせているだけでなんか違う。自分の感覚では「違う」と言っているのに仕事だからと自分をごまかしてみんなの前で笑顔で明るくレッスンはできない。そんな思いから１０年踊ってきたダンスから離れました。

今は１１月。まだ２ヶ月しかたっていないのに随分と前にダンスから離れた感覚です。ダンスをしている時にはHappyでもあったけど、いつも誰かと競争をして「イントラだから１２０％で踊らなきゃ！」そう自分をがむしゃらに走らせていました。ホント遠い過去のような感覚です。今の自分とは違う人間な感じ。

それくらい今はとても穏やかです。

先月、縁がありレイキのアチューメントを受け「自分は宇宙の一部」だと体感できた事も大きな経験でした。ヨガ講座で書かれている文章がまるで映像のように浮かんで見えた感覚があります。

そして友人のヒーラーより「母性」の話。子宮がワクワクするのってホント素敵です！

そしてとても素敵なヨガティーチャーのレッスンにも３回ほどですが参加させてもらっています。先週、３週間ぶりに参加した時、

「あなたが今後（レッスンを担当）するようになった時にはこう伝えればいいよ。分かりやすいから」

この一言で彼女の気持ちが私の心に響き今も心が暖かです。

彼女は私が鶴田先生の講座を受講しているのを知っているにも関わらず自分の知識もシェアしてくれている。

ヨガをしていれば当たり前の事なのでしょうが、ダンスのイントラ時代の「人よりも上に！」とは遥かに次元の違いに心が震えました。

そんな時、ヨガ講座の第４章「愛についての法則」４章に入ったのですが涙が出そうでした！

なぜ私がヨガにひかれ、そしてこのヨガ講座にめぐり合えたのか。

「愛」がキーワードだった！？浅はかな思いですが、そんな事を感じている私です。そして今とても満足です（まだ先は長いのに！）。

２ヶ月前はエゴだらけだった私。

１人で頑張って、突っ張っていた私を過去に戻れるのならばそっと抱きしめてあげたいです。「大丈夫、愛しているよ」って。

この２ヶ月で「自分が一番愛されたかったんだな」と実感です。そしてまた第１章から２ヶ月前とは違う感覚で楽しんでいます。

ようやく今始まった感じです。今頃〜！？ですね（苦笑。

長文になり失礼しました。お忙しい先生の時間を取らせてしまい申し訳ないです。

でも先生とこの講座に出会えて幸せです。

ありがとうございます♪

——-

本日、認定書が私の手元に届きました。

本当にありがとうございました。

たくさん、たくさん伝えたいことがあるのですが、胸がいっぱいで、言葉が出てきませんm(__)m

今日は、ただただ無事に、認定書が、京子さんの深い愛が、手元に届いたことだけをお伝えしたくてメールをさせてもらいました。

ちょっぴりだけ、今の気持ちを書かせてもらいます・・・。

この頃、普段の何気な〜い生活の中でも、ただただ、呼吸と行動を合わせるだけで、ほっこりと温かい気持ち、有り難い気持ち、平和な気持ち、豊かな気持ち、を感じる時間が増えてきたように思います。

反応せず、ただあるがままを観るだけ。自分を自分で制限しない。・・・ゆっくりと、ゆっくりと、実践する中で、特にこの事の意味が実感として、この頃、ほんの少し分かってきたように感じます。

少しずつ、自分の軸が整ってきたのかもしれません。

実際は、エゴだらけで、ドロドロの私もまだまだいます。でも、そんな私とも仲良く付き合っていきたいです(^o^)

これからも、京子さんの愛を感じながら、ゆっくり、ゆっくり、歩んで行きたいと思います。

そして、まだまだブレブレの私ですが、山あり谷ありの私ですが、こうして少しずつ少しずつ修行を積ませて頂くことで、京子さんへ恩返し（感謝の気持ち）をさせて頂きたいと思っております。

これからも、どうぞよろしくお願いします。

京子さん、体調など崩さないように、気をつけてお過ごし下さいね・・・。

——-

まず心身、体がすっきりした。

不恰好な体つきから少し無駄がとれてきた。

まだ裸で人前には出れないが、鏡で自分を凝視できるようにはなった。心は穏やかになったと思う。

私は、両親に対する複雑に絡み合って、

常に怒りの感情に包まれていて、それを取り除こうと大金をかけたりしていた。

いくらやっても問題は解決しなかった。本当にいろいろした。カウンセリングも勉強したし、霊感のある人に自分力をつける絵も描いてもらったりもした。

でもどうすれば開放されるか心の奥底では解っていたのだが、なかなかそこまでたどり着けなかった。

すべもしらない、どうすることもできなかった。それは両親を愛すること。

許すこと、というより愛することだと解っていたが、受け入れたら自分がどうなってしまうのかも、

とても怖かった。怒り、憎もうとしていた。楽だもの。

でも、その怒りは時としてとび火となり人を傷つけたかもしれない。

感情の爆発だったり、嫉妬だったりエゴそのものだった。その自分がいやで、どうしたら醜い感情がなくなるのか、いつ終わるのか本当にわからなかった。

そんな中ふっとヨガやってみたい。って思ったの。

はじめはもちろん体操が目的。でもこれに出会ったら私の本当に求めていた、心の開放。

愛を知るすべ。全てとの一体感。昔から呼吸が浅かったの。

どこかのセラピストが一生懸命私を私の意識の中に私を誘ってくれた時もあった。

なかなかできなかった。呼吸が難しいから。

いつも何か考えてるの。あることないこと。空想だったり、懺悔だったり。今思えば漂ってたのね。甲状腺腫も2回やった。今はなぜそうなったか解る。

なんてすごいものにであったのか、涙がでてくる。よかった。

私、救われた。

救われた以上のものに出会えた。

もちろん今でもまだまだエゴイストだと思う。

まだ時々人が怖い。対人恐怖症ではないけれど、相手がどう思っているかを気にするのかも。

でも、黒い重い気は出てこない。そう、いつのまにか色が違う。軽くなってる。

そして、自分の足で立つ感覚が解ってきている。なんとなくまだバランスがきちんと取れてるとは言えないけれど、足で大地を踏みしめている。って思える。疲れ方もぜんぜん違うの。

いつも疲れていて、体が重くて、詰まった感じだったのが、今はアーサナこなして、

シャバアーサナで締めくくると、スッキリ！！！

でも甲状腺とっちゃってるからかな？第5チャクラをイメージするとのどの奥で

何かの塊がグッグって押すというか詰まった感があって、首の後ろの頭の付け根までなにか感じる。

これから先もっともっとやってけばコレもクリアになると思う。こんな風に体も感覚も心も感じ取れるようになったのはすごい成長だし、本当に感謝してもしきれないです。

両親ともやわらかい一線を保ちながら関係性もよくなってます。

受け入れたら気がおかしくなるかもなんて思っていたのに、なんのことはない。

自然に変わっていくものなんですね。よかった。やっと今ヨガの入り口に立てた感じ。

これからもっと真我目指して行きたいです。覆い隠されてるものはまだまだあるから、

何層あるかわからないけど確実にクリアになっていくことを知ったからまだまだ楽しみです。

これからもよろしくお願いします

——-

はじめのうちはヨガを頑張ろうとすればするほど

体調が悪くなってしまい、思い通りにならないジレンマに悩まされた。

その後、体調の良い時に自分の好きなポーズを中心に、

痛い時は無理しないように行ったら、気がつくと少しずつポーズを習得

できるようになっていた。

・姿勢がよくなった

反っていた骨盤が正しい位置に立つようになったことで

腰がしっかりと立つようになった。

背中の丸みも治ってきて身長も数ミリ伸びた。

・服装がかわった

以前はファッションが好きで、さりげなく流行を取り入れた

コンサバティブな服装がすきだった。しかし、心身に自信がついたことで

Ｔシャツとジーンズを自分らしく着こなせるようになった

・苦手な人に自分から歩み寄るようになった

「相手を変えようとする前に自分が変わろう」と考えが大きく変わり、

人付き合いの苦痛からかなり解放され、人間関係が良好になってきた。

・目標を掲げる習慣がなくなった

はじめのうちは、目標がなく何に頑張って生きればいいのかわからず

自分が駄目人間のように思えた。しかし、『私は私の時間を目標達成に向けて

努力するために使うのではなく、私が心地よいと思うことだけして過ごします』

と家族に宣言してから急にラクになり、毎日の幸せに感謝できるようになった。

——-

講座を終えて2ヶ月が過ぎましたが、朝ヨガ、続いていますよ。

先日、内科で採血しました。その結果が出たのでメールします。

(コレステロール値がヨガを始めてから下がった、という件の続報です。)

今回も低めなままでした。

年月　　総　　HDL　LDL　中性脂肪

2009.05　277　97　　132　　142

2009.08　266　97　　151　　89

2009.12　282　116　160 76　　←2009.12.21ヨガ開始

2010.05　236　86　　128 121

2010.08　225　85　　135 50

といった値で推移しています。

低め・・・とはいってもあくまで自分のこれまでの流れから判断した基準で、

一般の判断からすると上限を少し超えているのですが、

2回続いているので、「まぐれ」とはいえないかな、と考えます。

つい先日も、「コレステロール値はこれまでの判断で言う『若干高め』がベスト」という記事が

新聞に掲載されていました。値の判断は議論が揺れていますよね。

仮に高めが本当にいいのであれば、今の状態はベストなのかも。

値云々よりも、ヨガを継続することで数値面で明らかに変化が出ているということが

大きな驚きですし、ヨガの良さを改めて確信しました。

メンタルの通院も終わったし、耳鼻科も行かずに済んでいますし、

病院に通わなくていいというのは、時間的にも体力的にも精神的にも金銭的にも

本当に楽ですね。

——-

私は大学を出てからずっとIT系のエンジニアをしています。

ヨガ講座を開始してから、仕事上で「テキストに書いてあることがそのまま実現されているな」と感じる場面が多くて驚いています。

まず、評価に固執しなくなりました。

目先の結果に一喜一憂するのは意味の無いこと、今の自分をそのまま評価してもらえればいいではないかと思うようになりました。

エゴの存在を知ってしまってからは、エゴ丸出しな会社生活に対する嫌悪感や疑問がふと沸いてきます。仕事があるだけでありがたいと思う一方で、エンジニアとして働いてきたものの、果たしてそれが自分にとって幸せだったのか、この先同じ仕事を続けていて幸せになれるのか考えるようになったのも事実です。

3年ほど前になりますが、積年の細かいストレスから体調を崩してしまい、同時に所属している部署の環境に適応できなくなってしまいました。

1年半前に「このままでは本当におかしくなる、逃げよう！」と異動を申し出て、1年前に実現しました。「これで体も良くなる！」と思っていたのもつかの間、組織変更と席替えがあり、逃げ出した部署がすぐ隣の島に引っ越ししてきました。

また異動を申し出ようか・・・などと考えていた頃にヨガ講座を始めました。　ヨガ講座のテキストに、「思考のモトは自分の勝手な思い込み」とあり、自分は周りに対して必死に拒否反応を示しているけれど、周りの人はそんな事にはお構いなしで、会社は何事もなく回っていく、と気付きました。すると、くよくよ悩んでいるのが一気にバカバカしくなってきました。

逃げたはずが逃げ切れなかったのも、「目の前の事にただ集中する」「自分が面倒な仕事をやれば周囲が楽になる」ということに気付くための出来事だったはず。

時間もお金もずいぶんかかりましたが、自分自身の偏った思考を根本から変えるにはこれくらいの「ダメージ」が必要だったのでしょう。今でも、旧部署に対する嫌悪感は相変わらずあって、無意識のうちに構えている自分がいますが、「気付きを与えてもらったなぁ」と感謝する気持ちのようなものがあります。

この気づきを得るのと同じころに、新しい部署において、新参ならではの躓きが沢山あり、課内会議で報告すると、全社レベルのワークグループが立ち上がることになり、小さな気付きが大きな流れに変わりました。

自ら申し出た異動の後にも組織変更が続いて、軸ができていない感があるため、新しい上司に面談の時間を取ってもらえるよう依頼し、異動の経緯とここ1年の作業内容、自分が何を提供できるのかを報告し、課の役割は何か、その中で私が力になれる部分はどこかを相談しました。

以前の自分は、自分のことはすべて自分で解決しようとして殻に閉じこもる傾向にありましたが、今、すんなりと周囲の人に相談を依頼する行動が取れている自分がいて驚いています。

夜眠りについて次の朝が来ると、生かされているなぁ、と思います。

(体調を崩していたときは頭痛が酷く、寝ている間にそのまま死ぬのではないか、という恐怖感がありました。

生きているのは面倒だ、なんて言いながら、実際は生きることに執着している自分がいたのです。)

生かされている=やるべきことがあるのだと解釈します。自分が成すべきことは何だろう？考えてもわかりませんし、「～べき」はエゴです。

多分、目の前にあることを丁寧にやっていればいいのだと思います。　そう考えると、自ら命を絶つというのは、大自然・大宇宙の営みに逆らうことであり、絶対にやってはいけないことになります。

これは受講中にメールでも一度お送りしましたが、太陽が出ていると凄くうれしいです。雨が降っていると、恵みの雨、浄化の雨、と思います。

日々の生活の無機質さに以前よりも更に敏感になったのか、空気が篭った所、電磁波の多そうな所、ビルしか見えない景色にちょっとした不快感や物足りなさを覚えます。緑=自然・生き物があるとほっとします。無意識のうちに、生かされているものを求めているのかもしれません。

実際に体に起こった変化①ウェイトの増加と食事　これはメールでご相談した件です。ウェイトの増加がゆるやかながら続いています。講座を開始してから4キロ、体調を崩していたときと比較すると8キロの増加です。ここ15年で一番肥えてます。　それなのに、着られなくなる服が1着も出ていないのと、友人に聞いても「余り肥えたように思わない」と返ってくるのが不思議です。スポーツジムで定期的に体組成を測っているので、どこに何がついたのかも時系列で把握できるのですが・・・

最近は久しぶりに会う人に「キレイになった、何かあった？」とよく言われます。新たに知り合った人には「いつも元気そうに見える」といわれます。心境の変化が、見た目やイメージとして現れているとしたら嬉しいことです。　お菓子はいまだによく食べますが、アルコール・ジャンクフードの摂取量は減りました。食料を買う際もその原材料に自然に注意を払うようになったし、素材そのものの味を楽しみたくて、有機野菜の宅配サービスを使うようになりました。

以前から自炊派でしたが、さらに自炊率が上がっています。　便秘しがちなのが悩みで、腸を動かそうとしてダメならば休ませてみようと、試しに1日だけジュース断食を行ってみたところ、効果絶大でした。

②コレステロール値の減少　コレステロール値が下がりました。もともと数値が高く、5.6年前までは薬を飲んでいました。

ある程度数値が下がったところでやめたのですが、以降ゆるやかに上昇に転じていて、「また薬かなぁ」と思っていたところです。12月の採血が290、5月が236です。

高めではありますが、薬を飲まずに短期間でここまで一気に動きがあったのは驚きです。過去にコレステロールに悪いといわれるものを一切カットするような食事制限を続けたところで、何も起こらなくて挫折したことがあります。

今回は、食べるモノに気をつけるようになったとはいえ、甘いものや油分もそれなりに摂取していたので、なおさら疑問です。

医者に「何か生活習慣を変えましたか？」と聞かれましたが、「ヨガを日課にした」しか思いつきません。(アーサナの際に、ハラアーサナのような甲状腺を刺激するポーズを意識して行ったというのはあります。)次回の採血で同じような値が出れば本物だと思っています。

③その他　副鼻腔炎で通院していたのが、終わりになりました。これも慢性の症状だったのですが、最近調子がいいです。風邪をひいてしまうと元通りでしょうけど、回復は以前より早くなると思います。

自律神経の調子も良くなっています。体調を崩したせいなのか、薬の副作用だったのか、受講開始時は自律神経の不調、なかでも「変な冷えとのぼせ」が残っていて、運動をすると「体の中は熱くて大汗かくのに、体表は汗で冷えている」というなんとも不快な症状が出ていました。今はほとんどありません。きちんと汗をかけるようになりました

当講座の始まりでガツンと「エゴ」について自覚させられました。自分のエゴの強さを嫌というほど思い知らされ、世の中エゴで成り立っているのではないか？世間のエゴとどうやって付き合ったらいいのか？といった疑問も生まれました。まだ、些細なことにいちいちイライラするし、過去や未来のことをあれこれ考えるし、欲しいものも沢山あるし、できれば日々楽して暮らしたいと思います。他人に対する嫌悪感を抱くこともしょっちゅうあって、「全ては一つ」と思えない場面も多いです。ただ、そういう自分がいることに気付き、そんな自分の存在を少しずつ変えていきたいと思えるようになっただけでも進歩です。この半年は考え方と生活習慣を変えるきっかけを得たに過ぎず、人生が本当に変わるのはこれからだと思います

やっとスタート地点に来たという感じです。

「よくわからない何か」

実は、受講期間は6月半ば過ぎに終了となっていたのですが、

(偶然にも、開始日が冬至、終了日が夏至でした。)

何を得ることができたのかをまとめるとなると、文字では表現しきれない部分があって、形になるまで時間がかかってしまいました。

今こうしてまとめていても、うまく表現しきれていない感が大いにあります。

何を表現したいかというと、「いつどんなときにどういう変化があった」という経験論では語れない、「感覚」「気」「雰囲気」「念」「意思」のようなものの存在です。

よくわからない何かが、自分の中のどこか(心とも体とも言えないし部位も特定できない。かといって全体に満ちているわけでもない)に、何をするでもなく、ただそこにあるような感覚です。

この「何か」の正体を暴いてからテストを送信しようと思ったのですが、いつになるか解らないので、追求するのはやめました。

ひとつだけ言えるのは、自分にとってあった方がいいように思える何かである、という事です。(適当な表現にしようとすればするほど、曖昧になり、解りづらくなります。)この先ヨガを続けて、この「何か」の意味がわかったら、改めてメールしようと考えています。

その他感想

アーサナを行う時間を捻出するのは正直大変でした。仕事を早く切り上げる努力をする、無駄な隙間時間を無くす、睡眠時間を削る、

初期の頃　はそれに躍起になり「こんな状態で6ヶ月続くのか？果たして自分のためになるのか？やらねば！と思い込みすぎるのもエゴではないのか？」と悩んだものです。

もともと夜は何もせず朝活動するタイプでしたが、さらに早まって4時に起きるのが習慣になりました。

さすがに電車が動き出す前だと街も眠っていて、余計な音に惑わされずにアーサナに取り組めます。

早起きの良さを実感しています。

この半年は自分自身についてとことん考えました。

ただ「考える」ではなく、「講座のテキストで今までの自分になかったモノの見方を学んだ上で、自分自身を見直す」という方が正しいかもしれません。

色眼鏡が取れて視野が広がったイメージです。今まで気付いていなかった自分を見ることができ、時折感じる生き辛さ、歯がゆさの原因を難なく把握でき、克服への道筋が見えてくる。

ヨガの奥深さ、ヨガを体系だてた過去の人々の叡智を見せつけられるたびに、「本当に良いものは時代を選ばす存在するのだ」と思わずにいられません。

ブログに掲載されている受講者の感想を見ていると、自分にはこんな感動的な変化はなかったなぁ、と思いますが、(これもエゴですね)

自分なりに変化はあったのでOKということにしています。

反省点を挙げると、内観、瞑想にもっと時間をかけたかったです。短くても続けることが大事なんだ、とは思うものの、ある程度まとまった時間行うことで得られる経験もあるように思います。

とはいえ、ヨガ的生活は半年やったから終わりというものではなく、継続して改善していくものなので、今後もやりたいもの、やるとよいものを見極めて実践していきたいです。

こちらの講座は偶然見つけましたが、今考えると偶然ではなさそうです。ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いいたします。

——-

朝のフルーツは、ヨーグルトと一緒はやめて、
カットしたものを会社に持って行って食べるようにしました。
お弁当と一緒でもいいのですが、カットしてから時間を経ったフルーツは
正直なところあまりおいしくないですよね。
出かける直前に用意して、ついたらすぐ食べてしまいます。
2時間ほど間があくので、一緒に食べていることにはならないかな、

と判断しています。
最近気づいたのですが、背中のニキビが激減してました。
ニキビの原因の一つとして「毒素」というのも聞いたことありますが、
因果関係があるのかどうか・・・(いい方に考えたいですね)
ニキビや肌に関しては、外側のケアの情報ばかりあふれていますが、
内から外に押し上げられていくものですし、内側からのケアの方が
絶対に効果高いはずです。

食べ合わせに限らず、食事の重要性も痛感しています。
体内の全ての細胞が入れ替わるのが12年だそうですが、
会社の同期で、毎食コンビニ食の人と、自炊派の人と、
新人の頃は見た目同じだったのに、14年目に突入した今、
片や健康体でいきいき、片や疲れやすく常に顔色悪く不調・・・
このような事例を目の当たりにすると、
一食一食、一口一口を大事にしないといけないなぁ、と思います。

一度やると決めることはやりきってしまうんですよね。
(これは、良い点でもあり、悪い点でもあります。)
肉体的な無理が続くと、ちょっと気を抜いたり一区切りついたりすると、
その途端にダウンしてしまうのですが、
今回に関しては、体調不良はまったく起こりませんでした。
生活のリズムを変えただけなので、リズムに慣れれば平気ということでしょうか。
座り仕事でむくみが出るので、以前から就寝前の逆立ちは日課でした。
それにハラアーサナ・パスチマッタアーサナ・マツヤアーサナを
ほんの数十秒ずつプラスすると、
非常に寝つきがよくなり、かつ熟睡できて、
睡眠時間が減った影響をカバーできているようです。
とはいえ過信は禁物なので、疲れたとき、眠いときは無理せず休むようにしています。
(・・・正しくは、こういう調整が自然にできるようになったのでしょう。
以前の自分は、壊れるまで頑張り続けていたので。)
「そういえば認定のテストだったんだ」と思い出しました。
結果はどうでもよくなっていたので・・・(笑)

——-

京子先生

お返事ありがとうございました。

本当に、ありがとうございました。

これ以上、言葉って出ないものです（*^^*）不思議ですが、何度も何度も「ありがとうございます」が出てしまいます。

京子先生のメールを拝読し、鳥肌が止まりませんでした。今もです。

ヨガを始めてから気づいていたのですが、エネルギーが動くときに、鳥肌のようなものがざわ〜っと体中を巡るような気がしています。

シャバアーサナを、初めの頃していると寒くて仕方なかったのですが（この話題を先生のブログで知り、他の方も寒いと感じるんだと思ったのを記憶しています）、続けるうちに、寒いと感じるのは呼吸をしているときの体中を巡るもののように思うと、楽になった気がしています。

話しが逸れてしまいましたが、先生のメールに「Hさん」の文字を見つけたとき、（Aさんのご紹介で、Hさんが最近講座を受けられることになりました）

「え？Hさん？」

と、一瞬目を疑いましたが、すぐに嬉しさでいっぱいになりました。

「ヨガ、いいよ〜」

と言った言葉、私が受けた受講のことをそのまま受けて下さったことに感動してしまいました。

Hさんが、素晴らしい体験をできることを祈っています（*^^*）

お礼だなんて…。ありがたすぎます（>_<）

私、いっぱいの人に経験して欲しいなぁと思っています。本当に。

でも、時期があるような気もしています。だから、いいと思っていても、さらっと言うことにしています。

Hさんは、とっても興味を持たれていて、だから、すごく嬉しいんです。

「真理」に近づくといいな…って。

本当は、先生にいっぱいいっぱいお伝えしたいことがあったはずなのに（多分、それでもいっぱい言ってますよね（^^；）、あの感想文は誰か、何かわからないものに書かされたような…、そんな感じで書き進めていて、そして書き終わった後涙が溢れました。

ああ、京子先生には、言葉でこれ以上言わなくてもいいんだ、きっと。

そんな風にも思いました。

先生に出会えて良かった。

先生の講義を受けれて良かった。

その感謝。

そして、家族や、これまで出会った全て、それを超えた全てに感謝が溢れました。

今は、私ができる範囲で、お客様にワンポーズ、ツーポーズ無理なく教えさせていただいています。

「ヨガは私には合わないわって思っていたのに、初めていいって思ったわ」

そんな風に言って下さる方が少なくなくいらして、とても幸せです。

実際、ワンポーズでも、身体に影響があるんですよ（^^）施術をして、コリが変わっているし、お客様のお辛さが軽減されています。

また長くなってしまいました〜（^^；

本当に、本当にありがとうございました。

また、先生、生徒さんにお邪魔にならない程度にお伺いさせていただきます。

ブログは、きっといっつも拝読します（*^^*）

PS：ずっと、仕事がのんびりになっていたのでヨガをがっつりできていましたが、待っていてくれたように仕事が忙しくなってきています。不思議です。でも、ヨガはずーっと時間を作ってしていきます。

ーーーーーーーーーー

ヨガ講座に対する、愛と感謝の気持ちが溢れんばかりのメールをいただきまして、ありがとうございます！

私も講座を作って、本当によかった！

いい変化が起きて、本当によかったですね！！！！

と心から嬉しく思います。

こういった瞬間が、自分にとっても人生で一番の幸せな瞬間です。

これからも、Aさん、ヨガ探求の旅が順調に行きますようお祈りしています。

Aさんにたくさんの気付きを与えてくれた

ヨガと大宇宙の叡智に感謝をこめて

——-

（整体、心理カウンセリング、エステのサロン経営されるA.Uさんからの感想です）

今、全ての記入を終え、なんだか涙が出てしまいました。

感謝の気持ちでいっぱいです。

私は正に、「なんで私ばかりが…」と思いながら、『不幸に思えること』をアイデンティティとして生きた人間でした。故に、沢山の経験をしました。

その度に、何かのせいにし、誰かのせいにし、時代のせいにし、世の中のせいにしていたように思います。

そこから抜け出すきっかけになることが起きたのは、三十代の中ごろです。

全ては自分だったのだ、と気づいてからは、これだけ多くの経験を神様が与えてくれたのだから、誰かのために何か…。

そう思って始めたのが、今の仕事です。

お金なんて、関係ない。誰かが楽になったり、笑顔になってくれたらいい。そう思いながら続けていました。

それでも維持するためにお金をいただいていますが、それすら心苦しい自分もいました。

それが、とあることでお金のことも考えなければいけなくなってきて、自分自身のバランスが崩れてしまいました。

どうやって自分が癒されたのかも忘れてしまい、必死に藻掻くように働くようになっていました。

そうなると、仕事もうまくいかなくなってきて、いよいよお店を締め、給料の良いところに就職しようか、でも、お金のために生きたくない。

そんな葛藤の中、お客様の一言で、そのお客様一人になってもいいから続けようと決心しました。

その直後、先生に出会うことができました。

前書きが長くなりましたが、ヨガを初めてからすぐに自分のエゴ（上記に書いたことも然り、様々な）に気づくようになっていき、今を、今日一日だけを見て生きられるようになっていました。

困ることなどない、と思うと、確かに困ることはないことを知りました。

不思議と、「困った、困った。お金どうしよう」そう思っているときは、困ることがどんどん押し寄せてくるし、お金も底をつきます。

実際は、近い将来困りそうと言うだけで、まだその時は困るというほどでもなかったのに、です。

でも、「困らない」と思うと、困らないんです。

その頃よりも、主人は会社清算で転職し、格段に給料が減りましたし、私の売上も一時より減ってきていましたが、困らないんです。不思議です。

また、家事と子供のこと、仕事で目一杯と思っていて、お掃除もままならなかったのに、今では一日がスムーズに送れるようになっています。

私の内側が変わると、不思議としばらく見えなかったお客様がぽつぽつと来て下さるようになりました。「ここがなくなると困る」と言う、ありがたい言葉までいただけます。

以前から、お客様はとても大事でしたし、周りの友人、知人も大事な存在でしたが、手を合せるぐらいの感謝を覚えるようになりました。（帰られた後や、心の中でです）

身体的には、かなり硬い体でしたが、毎日ヨガを行う度に前日よりも深くポーズを取れるようになり、呼吸も深くできるようになりました。

骨盤の歪み、背部（特に脊柱起立筋）、肩のこり、首のこり、腰痛は、大分改善しました。O脚はまだ残っていますが、大分狭まっています。

体重は、４キロ減ですが、それ以上に締まったようで、久しぶりに見えるお客様には驚かれています。LサイズがSサイズになったりしています。

ターダアーサナから始まったアーサナ。最初は立つことすらろくに出来ないことに驚き、ダンダアーサナで、座ることもろくにできないことに驚きました。

今は、地に足がついて生きているような気がしています。

周期的に下痢が続くこともありますが、以前のような５日間続くようなことはありません。まだ、出しきらない何かがあるんだと思っています。

私にとってヨガは、救いでした。

神が導いてくれたのかもしれませんが、深く、深く、京子先生に感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

——-

私の仕事はマッサージ施術者として働いています、“癒し”というものに興味があり、なにげなくインターネットでヨガ通信講座のご案内を目にしました。それを読んだ時には、何か体に“ビビッ”って感じる物がありこれだ！！って思いました。

もちろん体をマッサージしてあげる事で、人は癒やされると思いますが、お客さんの中には心も病んでいる方もいらっしゃって、“この人をどうやったら癒やしてあげられるか”常日頃考えていた事でした。

でもこのヨガ講座をうけていくうちに、まず“この人”じゃなくて、“自分が癒やされたい”って思っているんだ　っと言う事を感じさせられました。奥深い、、。

そうなんですよね、ふと自分の事を考えたら頚椎椎間板ヘルニアのせいか毎朝腕のしびれで目が覚めるし、時間に追われてあせっているようで、、、将来が見えなくてこれでいいのかなぁ〜っていつも安定した将来のこと、お金のことばかりを考え、そうしたらあせってくるし、、、等、このヨガ講座でまず今の自分を改めて見つめなおす事が出来ました。

ヨガ講座を始めると同時に気持ちを切り替えたくて、朝早く子供が起きださない前に、散歩から始めました。そうするとただ歩いているだけなのに、気分が良くなり、スカッとなってきました。しばらくしてから海まで行き、習ったアーサナを毎日４パターンぐらいづつ、続けていきました。

そうしているうちに、毎日見る海の色、空、景色、雑草までもが、なぜか愛おしく感じてくるのです。不思議ですね、なんて伝えたら分かってもらえるか難しいんですが、、、。

雑草の小さな花に向かって頑張れって言いたくなるし、こうして毎日違う海、空をみていると、本当に一日一日違う日を送っているんだなって、自然って素晴らしいなぁ〜って、

普段何気なく過ごしている一日が、とても大切に感じてきたりしました。

そんな中、自分は“生きているんだ”砂浜に寝転んで空を眺めては、宇宙とつながっているんだ〜って思いながら、目を閉じると、自分が宙に浮いた感じになり、体が“フワッ”という感じで、気持ちがよくなるのです。

普段毎日が追われるように生活していたので、自然の恵みに気がつきませんでした。

いつものようにアーサナをしていたら、いつも遠くから見ていた？叔母さんが私のところによって来て、声をかけられました。

「あなたいつも気持ちよさそうになにしているの？ストレッチ？、、、」

私は簡単に、「私は体が硬いのに、ヨガコース受けていて、、、、っと話しをしていたところ、そのおばさんから「体が硬いとか、関係ないんじゃーない？あんたを見ていたら、気持ちよさそう〜にしているから、見ている自分も気持がよくなるさ〜」って私のまねをしてきました。

いつの間にかその叔母さん、毎朝私が海に来るのを待っていて、今では一緒にアーサナをしています。

その叔母さんから「あなたのお陰で毎日が楽しい〜」って言われた時にはとても嬉しかったです。

そして以前毎日のように腕のしびれがあったのに、気がつけば、いつの間にか治っていました。これはすごいことです！

そして、最近嬉しかった事はお客さんから「あなたの顔つき変わったね〜、すごく穏やかになったみたい」　またある人からは「いつもここにマッサージしに来るのは、あなたとしゃべっていると、癒やされるからよ〜　、あなたの顔にも癒やされるよ〜」って言われました。「まあ〜　顔が太っているし、歳のせいで目がたれ目になっているせいかな」「でもありがとう〜」って御礼はしたのですが、お客さんから言われて、すごく嬉しかったです。それもヨガ講座と知れあえたお陰だろうな〜って思いました。感謝！

すべてにおいて順調にいっている今が怖いくらいです。

ただでさえ忙しくしていたのに、新しい事を初めて（ヨガ講座）いいのだろうか、不安はいっぱいでしたが、ヨガ講座を受けて逆にゆとりが出来たような気がします。

家族、親、兄弟、他人にも優しくなれたような気がします。

そして母親と、妹、私とで、毎朝アーサナをしています。私に練習に付き合ってもらっている感じかな、その間おしゃべりしながら、笑いながらではありますが、でも終わった後は、いつも間にかじとーって汗をかいていて、毎回“あ〜あ　いい気持ちだった”でしめくくり。

体も健康になるし、なんていってもヨガを通して人間関係がうまくいくのは、素晴らしい事だと思います。

今は仕事につく前に、身の回りをきれいにして、浄化して、瞑想に入ります。そしてお客さんを迎えています。そうしたら以前にはなかった、お客さんを迎える姿勢がまず違ってきたように思えます。自然と力がぬけて、リラックスした状態で、初めてのお客さんにも、優しく応対が出来てきたように思えます。

でもエゴを無くすには難しいことです。「あっ　これってエゴなんだろうな」って思って反省する事ただあります。

イライラしたりする時もあります、でもその時には軽く目を閉じて大きく深呼吸したりして、ミニ瞑想をするようにしています。そうすると不思議と気持ちが軽くなるのです。

もう少し、自分に磨きをかけて、近い将来自分の体験した事を、人にも伝えていけたら、、、、、一人でも多くの人が癒されたら、、、その人が健康になれたら、、、Happyって感じてもらえたら、、、。

そんなお手伝いが出来たら、それは素晴らしい事だと思います。そうなりたいです。

みんなが幸せになれたらいいですよね。

ヨガ講座に出会えて本当に良かったと思います。疑いから始めたこの講座、疑った自分がとても恥ずかしいです。鶴田さんのプログはいつも楽しく拝見しています。自然とその風景が目に浮かび、自分も「いきた〜い」って言うきになってしまいます。

受講生からの、質問等もすごく自分の勉強になるし、その鶴田さんからの返答にもいつもすごいな〜って関心させられます。鶴田さんに出会えてとても良かったと思います。

ありがとうございました。

またこれからもプログを読ませて頂いたり、勉強させて頂きたいと思います。

これからもよろしくお願いします。

——-

こんにちは。

三箇月目にそろそろ突入しそうな、Uです。

突然のメール、失礼します。

禅センターから戻られたのをブログを拝見して知り、そのニュースを拝読しました。

ブログを拝読するのが楽しみです。

この二箇月間、何度か先生にメールしようと思ったことがありました。

浮かんでは、考えてみると、「それってエゴじゃん？」と自問自答したりして、気がつくと答えが見えていてメールをせずに…その繰り返しで今に至ります。

今回メールをさせていただいたのは、御報告させていただきたいなぁと思ってのことです。

ヨガを始めてから、こんなにはまった（と言っていいのかな）のは、心理学を学び始めたとき以来だというぐらいはまってしまい、毎日二時間のヨガを殆ど毎日行っています。

足りないときは、三時間とか…しすぎはいけないかな？と思いつつ、したいので、その気持ちに素直に従っています。

現在第四章の終盤です。

ヨガを進めていると不思議なのですが、最初難しかったポーズが自分の中で合点が行く日がすっと現れるんです。その時の自分は、いい具合に力が抜けているのかもしれません。そして、繋がっている、一つ…そう思えているときのような…

そんなこんなで、幸せで楽しいヨガライフを送っていたのですが、先日突然それまでと違った状態になったんです。

心がしっくりしない…と言うか、妙にイライラして、シャバアーサナですら気持ちよくできない。

喉元が苦しくて、何かが詰まっているような状況で…

頭痛がして、とにかくそれまでとは全く別の心身になってしまったかのようでした。

最初は、何が何やらわからなくて、とにかく内観したり、瞑想するのですが三日〜四日ぐらい続いたと思います。

二日目か三日目ぐらいに、それも受け入れて、あるがまま、あるがままと、喉元が苦しかろうと頭痛がしようと、そう思えたときから徐々に楽になって、今では幸せで楽しいヨガライフが戻ってきました。

以前より力が抜けたような気がします。

昔から、喉元が苦しいのはあって、タートルネックや首が締まったものが苦手だったのですが、多分ヴィシュダ・チャクラと関係しているのかも…などと思ってみたり。

そう考え出すと、骨盤が歪んでいてかなりのO脚だったし、以前大腸を患ったり、胸部の軟骨骨折をしたりと、チャクラの辺りを痛めつけてきたかもなぁ〜とか思ってみたり。（勝手な妄想かもしれません（汗））

何はともあれ、今は快適です。

そして、少し前にふと思ったんです。

身体の歪みが整ってくると、心の歪みもじんわりと取れてきているようだなぁ、と。

焦らず、今日を、今をヨガと共に過ごして行きたいと思っています。

あとひと月で、もしかしたらインストラクター資格をいただけるのかもしれませんが、ずっと続いていくんだと思います。そうしていきたいと思っています。

ヨガ講座に出会えたのは、あるきっかけがあってのことですが、私にとってかけがえのないものになりました。

そのきっかけをくれた方にも感謝ですし、教えていただいている京子先生に心から感謝しております。

この先も、どうぞ宜しくお願い致します。

長文失礼しました。

PS：テキストにあった、バガヴァッド・ギータと、ヨーガ・スートラ解説を購入し、暇があると読んでいます。ヨガに関して全くわからなかったので、ありがたかったです。

——-

お陰様でヨガーコース開始してから一ヵ月半になります。

私の仕事はリンパマッサージの施術者として働いています。

いらっしゃるお客さんはそれぞれ違う目的で癒しに来ています。（体とか心とか）

そんな人達を少しでも癒してあげれれば、、、、っと思い毎日頑張っていましたが、気づいたら自分の方がぼろぼろになっているのが、このヨガの勉強をして分かりました。結局自分も癒されたかったんですね。

１ヶ月半という短い期間ではありますが、とてもすごい変化があらわれてきたので、それは次回のメールでお話したいと思います。

とにかく毎日が楽しいです。　この自然に感謝して生きるものすべてにエネルギーを感じます。

——-

一月に受講してはや二ヶ月が過ぎました。勉強していく中でい

ろんな体の変化や面白いことが身の回りに起こって、、慎重派

になってしまった自分は素直にヨガを始めてだからなのか？、

、、っと自分の中だけに押し込めていましたが、ようやくその

ことに気づき（ヨガの勉強をする事によって）自分に起こった

変化等を皆に共有出来たらいいなって思うようになりました。

——-

朝日を浴びながらのヨガは最高です。

昨年、ティルバンナマライで、京子さんと一緒に聖なる山、

アルナーチャラの目の前で

朝日を浴びながらヨガをご一緒させて頂きました。

普段ヨガは屋内で行なっている為、屋外でのヨガは開放感が違いました。

京子さんの声と、太陽の光が相まって、何とも言えない幸福感に途中から

包まれ、終了時に感動で涙が溢れてきました。

当時、私はエゴについて考える事が多かったのですが、最後の屍のポーズ

で一度死んだ後には（笑）

生まれ変わったように自分が悩んでいる事が大きな問題では無いのかな。。。

と気持ちを切り替える事が出来、胸の中に酸素がたくさん入って、空気の入れ替えが

出来たような感覚を得ることができました。

胸のつかえも、普段考えすぎてガチガチになった頭もバターのように溶けていく感覚を今でも憶えています。

日常生活では、なかなかいつも平和な気持ちでいることは難しく、自己嫌悪に陥ることもありますが、毎日のヨガで、生まれ変わりを習慣にすることで空気の入れ替えができるな。と感じました。

コツコツ続けることは私にとって課題ですが、続けて行きたいと思っています。

京子さん、素晴らしいレッスンをありがとうございました！

——-

早速、リンクを送っていただいたので、昨日のうちに前半をダウンロードすることができました。

今日から始めました。一日目でまだなにもわからないのですが、一章をすすめていくうちに自分では気づかなかった身体の不調なところにきづいたり、最初のターダアーサナで真っ直ぐに立つことの難しさに気づかされたり・・・

一日目でこれですから6ヶ月経ったときに、どんな自分がいるのかとても楽しみです！

——-

身体は硬いですし、アーサナはそんなに上手にできているとは思えないのですが。

ちょっと説明し辛いのですが、既に心身共に良い影響が出始めているように感じます。

まだヨガを始めて、初ヨガから10日ほどなのですが。

自分は気功をやっているのですが、ヨガはインドの気功のようなものだと思っていました。

やってみると全然違いますね。驚きました。

リラックスしている時、特に何もしていない時に、不思議な言葉にならないような至福感に包まれることがあります。

でも、思い上がらないように静かに内観することにしています。

言葉にし辛い状態なのですが、頭が少しまとまったらまたご報告します。

お世話になることに決めて良かったと想っています。

今後ともご指導のほど、よろしくお願いいたします。

（数日後のメールより）

ヨガは楽しいです。

言葉にするのは難しいのですが、感覚的に気功とは全然違いますね。

至福のツボか笑いのツボを刺激されているようなとても強い力を感じます。

ちょっと言葉が間違っているかもしれませんが。

まだ10日ほどなので、全然分かっていないと思いますが、

嬉しい発見があるか、もう少し頭がまとまったらご報告メールしますね。

内観とかエゴを手放していくのも自分には合っていると思います。

もっと早く出会いたかったですが、今がその時期だったのだろうと思うことにしています。

お優しいお言葉をかけてくださって、どうもありがとうございます。

励みになります。

何かあったら、つまづきそうになったらまたメールしますね。

——-

一日一時間は大変そうに感じたのですが、

やってみると楽に続けられそうです。

楽しいです。＾＾

——-

申し込んでから、引っ越しやらでバタバタして、

レッスンを進めてなくて、気になっていたところに、

先生のメールが届いて、嬉しかったです。

やっと、練習できる空間も落ち着いたので、

来週くらいから、ゆっくり進めていきたいと思います。

先生のレッスンは、私のやりたかったヨガにぴったりなので、

やっぱり申し込んで良かったと思います。

あとは、自分でしっかり行って、認定まで続けることですね。

これからも、よろしくお願いします。

——-

先生からの回答が嬉しい日々です

ヨガを初めて日々感謝だと痛感しています。

（ヨガをしないとなんかむずむずします。）

ただ、生きているだけで十分に幸せだとわかっていたつもりですが

今は痛感・実感の毎日です。

——-

〇月〇日に、テキストをダウンロードしてスタートいたしました。

６ヶ月の過程を一読し、「宇宙任せ・・・」には、涙し心洗われるような思いでした。

その夜は眠れず、一章を全て読み、今まで追求していたものの答えがそこにあるのを感じ、改めて、鶴田様のもとでヨガを学べることを光栄に思いました。

最初は３ヶ月で終了して、独立した形でヨガのレッスンを計画していましたが、一章の課題が一番難しい関門のように思え、焦らず、じっくりと取り組んでいこうと考え直しました。

鶴田様の優しい音声ガイドとともに、内観法、アサナを練習していると、今まで自分なりにやってきたヨガが自分が嫌っていた「ストレッチ体操系」のものにすぎなかったことに気づかされました。

「いま」を大切に、「宇宙任せ型」で肩の力を抜いて、を意識するだけで、優しい時が流れ始めています。

愛と光を

——-

ヨガを始めてから日常的に、呼吸に意識を向けるようになりました。

実は昔から呼吸が浅く、『呼吸をすることは大切だよ』と人に言われるのですが、呼吸自体うまくできず意識し過ぎて過呼吸気味になってしまったりしていました。

今は息が深く吸えるようになって、『息ってこんなに吸えるんだ！』と驚いています。

呼吸がうまくできないことは、日々の生活の中で『呼吸ってどうするんだっけ？』『どうして息が吸えないんだよー！』等、色々と不満になっていたのです。

シャシャンカ呼吸法が好きなのも、呼吸が浅かったせいかもしれません。

自分がしっかり息ができるとは思いませんでした。

先生とヨガに感謝です！

ありがとうございます！

通勤は徒歩なのですが、歩行中呼吸に意識を向けるといつもより５分は早く職場に着きます！

今まで『歩く』ということに意識が向いていなかったのだなぁ、と思いました。

お風呂も毎日長く入ってしまっていたのですが、やっぱり呼吸に意識を向けると５分くらいは早くなります。

省エネですね（笑）

過去や未来ではなく『今に生きる』ということを実感しています(^^)

毎日できることをもっと取り入れて行きたいです！

（センターからの返信）

呼吸を意識して、毎日の生活にいろんな変化が出てきているんですね！

お風呂が短くなったりというのは、初めて聞きました。

呼吸がゆっくいになると、逆に長くなるような感じがしますが、逆なんですね。

なにはともあれ、昔からの悩み（？）であった、浅い呼吸が改善できてよかったですね！

今を生きられようになると、ほんとに、すっごく大きな変化です。

一見たいしたことないことですが、実際は、ほんとにすごいことです。

悟りを開いた人がいつもおっしゃるのは、それが一番大事なことだそうです。

それができただけでも、大成功ですね！おめでとうございます。

（受講生からの返信）

お風呂が早くなった件ですが、私はお風呂に入りながら色々考えごとをしてしまうくせがあり、つい考えに気を取られて行動が遅くなってしまうんです…

お風呂に限らず頭の中は思考で一杯なんですが…

しかし呼吸に意識を向けると、考えることをせず『今していること』に集中できるので、全ての行動が早くなります！

新発見です！

もしかして、私だけなんでしょうか；；

必要ではない考え事というのは、エゴの声だと思いました。

エゴの声に耳を傾けない訓練にもなってると思います(^^)

呼吸は、昔から『もっと息を吸いたい！』と思っていたので嬉しいです！

これからも『今に生きる』を意識して行きます！

——-

このヨガ養成講座を受けさせていただいて、

ヨガや瞑想を実践して、なんてことのない日々の生活や、家族、友人、仕事に感謝できるようになってきたことが、ほんとうに変化を感じています。

まだまだ始まったばかりですが、これからも変化し続けて行きたいなあ、とおもいます。

——-

blog、全て読み終えました。

大変興味深いお話が沢山あって、

特に台湾での体験は素晴らしいですね！

私もきっと魂の声と反することを沢山しているのだと思います。

解放して、認識を改めるきっかけがあればなぁ…

——-

昔に比べて身体が柔軟になってきていることを実感できるので、この先も楽しみながら頑張って行きたいです。

ヨガをしながら自分の内面が見えるようになると嬉しいです！

——-

先日、プライベートで多少ごたごたがあって、いろんな事が重なって

ものすごく、落ち込んだ時がありました。

そんな時、第二章の「自分を癒す法則」を読んで

落ち込んでいることのちっぽけさに気付かされたと同時に、

今、起きていることを感謝しなくてはいけないんだという気になりました。

私は、以前も、こういうことがあったとき、

とてもヨガに救われました。

今この講座で勉強して、もっと自分を癒せるようになりたいと思っています。

これからも、少しずつ成長していきたいと思いますので

どうぞよろしくお願いいたします。

——-

初めて、ヨガインストラクター講座を知ったとき、

これだ！と思って、申し込みました。

毎回、とても丁寧な回答をいただく度、

本当に、出会えてよかったと思います。

ラッキーでした！

きっと、この講座に出会うべくして出会ったんだろうな

という気がします。

これから自分がどうなっていくか、とても楽しみです♪

——-

この講座を受けてから、変わったこと。

以前は、不平不満が多くて、ネガティブな方にいつも考えていました。

でも、この講座に出会ってからは、今は、前向きになったし、

新しいことにチャレンジする気持ちがわいてきました。

さっそく、他にも新しい習い事をしようと思っているところです。

またその時は報告させていただきます！

——-

最近気づいたことなのですが、

いまを生きるという意味が前はわかっていなかったようです。

自分は、いつも「いまを生きている」人だと思いこんでいたようですが、

京子さんと話すうちに、そうじゃないことに気がつきました。

「はっ」と意識が変わる瞬間って面白いものですね。

これからも、ゆっくり成長を楽しみたいと思っています。

ご指導よろしくお願いします。

——-

京子先生

こんにちは。

講座をはじめてから、早２ヶ月。

霧がかかっていたのが晴れて、

すっきりした気分で過ごせています。

ヨガを人に教えたいというよりも、

自分の問題をヨガで解決できたら、

という気持ちで始めたのですが、

ほんとに、始めてよかったと思います。

いつか私も人様にヨガを教えることができたら・・・

まずは、日々の努力からですよね。

これからもよろしくお願いします。

——-

Mです。

いつも頭の中がモヤモヤしていたのが、

京子さんとのやりとりで、すっきり整理されました。

通信講座の中で、何が楽しみかって、

京子さんとのメールのやりとりです。

ヨガのこと、瞑想の仕方、食べ物のこと、健康のこと、

いつも、的確なアドバイスありがとうございます！

なんで、こんなに私の心がわかるんだろう？

と不思議なくらい、的確なことを言ってくださるので

ほんとに、すごいです！

もっと早く京子さんに出会えていたら・・・と思います。

これからもよろしくお願いします。

——-

自分のことがなかなか好きになれず、大事にしていない、

とわかっていながらも

それをどうすることもできずに、数年過ぎていました。

でも、今は自分を愛するという意味がわかってきました。

執着を手放すこと、いまを生きることができるようになると、

今まで自分を縛っていたものが、

今は、なんであんなにこだわっていたんだろう？

という気になり、前より、落ち着いて、自分に自信も感じます。

本当に、このコースにめぐり合えて、幸せです。

ありがとうございました。

私にとって一番大きかったのは、瞑想による思考を手放す訓練です。

これまで、どれだけ無意識に思考に振り回されてきたのかがよくわかりました。
考えても仕方のないことは考えない。できるだけのことを一生懸命やって、後の結果は期待もせず、悩みもせず、良い意味で「あとはなるようになる」と思えるようになりました。

また、思考をできるだけ減らす心地よさに気づいたおかげで、これまでしなければならないことを結構溜め込むタイプだったのですが、しなければならないことがあるとどうしても心の中に何度もそれが湧き上がってくるので、それが嫌でしなければならないことはさっさと済ませて考え事を減らすこともできるようになりました。
おかげで、頭の中が常に８割ほど空なので、色々新しい事が降りかかっても心に余裕を持って対処できるようになりました。

人間関係においても、よく思われたい意識が随分減り、自分でも気づいていなかった、世の中の全員から好かれたいという思いも薄らぎ、今周りにいる人を大切にしようという気持ちが大きくなった気がします。

【番外編　不思議な話】

受講生Aさんが体験された不思議な話（超常現象）あるはずのないものが突然部屋に現れた！
https://youtu.be/VgC7M3Yi6TE

講座の詳細・お申し込みはこちら

https://effortless-nature.com