

「人生を肯定することの意味を ヨガが教えてくれました」

— ヨガティーチャー 武藤 愛



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

た自信を失って、という悪循環」

眠れない、食べられない。
心が追い立てられていた

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

「眠れないし、食べられない。心はいつもなにかに追い立てられていて、休まる瞬間がありませんでした。あのころ、自分にはどこにも居場所がない気がしていました」

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

「一年間、必死でリハビリを重ねた。麻痺状態だった脚は奇跡的に回復。命の尊さを身にしみて感じた。ヨガに出会ったのも、ちょうどそのころだった。『リラヨガで本格的にヨガを始め、数カ月たったころ。瞑想をしていたら、輝く黄金の泉のイメージがふつと現れたんです。ちょうど胸のあたり、きつとここに心があるのだろうと思える場所に、こんこんと黄金の水があふれ出していました。そのイメージをつかんだとき、私は本当の意味で変化できたのだと思います。目の前の世界はすべて、自分次第なんだと気づけたんです」

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

ヨガティーチャー

武藤 愛さんの場合

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



武藤さんの心の軌跡

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

会社員時代にうつ病を発症

フード業界に就職し、忙しい日々を送る。もともと接客業が好きで、仕事には熱心に取り組んでいた。だが過労から心身のバランスを崩し、うつ病を発症。好きな仕事だったが、やむなく退職することになった。通院を開始。投薬治療を続ける。



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

治療を続けるが、完治に至らず

通院と投薬治療によって快方に向かいはするものの、小康状態が続くと途端に気持ちに焦りが出て、頑張りすぎてしまい、逆に症状を悪化させてしまうという悪循環の繰り返し。アルバイトをしたり、派遣社員として勤めたりするなどいろいろなことに挑戦しては、挫折した。

昏倒して、生死をさまよう

依然、投薬治療を続けていたが、うつ病の根本解決はなされていなかった。自ら命を断とうとし、昏倒して脚を負傷。病院で1週間生死の境をさまよう。1年間リハビリ中心の生活を、奇跡的に脚の麻痺を回復。

ヨガと出会う

友人にすすめられ、ヨガと出会う。その良さがすぐにわかったわけではなかったが、徐々にヨガにはまってしまう。

ヨガを通して、心身の変化を経験する

ヨガに没頭する日々のなかで、心身の大きな変化を実感する。ヨガによって深く眠れるようになったうえ、自然な食欲もわくようになり、がりがりに痩せていた体は程よく筋肉がついて健康的に変化した。そのおかげで少しずつ活動的に。人任せでは心の問題は解決しない、と気づくとともに、自信も少しずつ湧いてきた。

リラヨガティーチャー トレーニング200を受講

当時スタッフとしてかかっていたセルフグループ施設の仕事の一端で、リラヨガ・インスティテュートのティーチャートレーニングを受講。その過程でヨガの心身への効果に目覚め、うつ病も劇的に回復。ア・サナのみではなく哲学や食事観等の理解を深める大切さを学び、以後、ヨガインストラクターとして活躍中。



リラヨガ・ティーチャートレーニング受講の日。このスタグオに出会って心からよかったと思う。

武藤さんの 心に効く1日の過ごし方

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