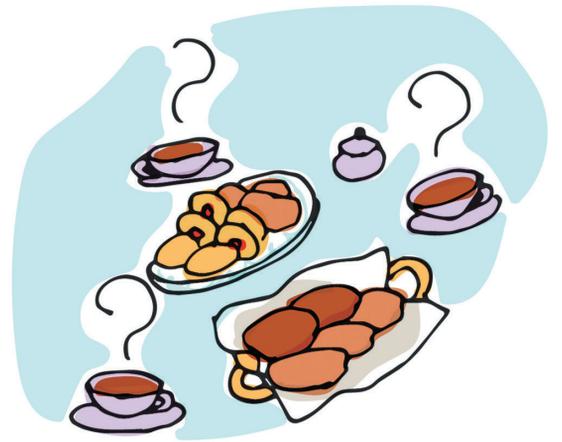


アストライアのヨガで 自己探求をしよう

～気づきは日常のなかにある～

アストライアでは、ヨガをはじめサブコンシャス・チャネリングやサブコンシャス・ヒーリングなどによって個々に自己探求を進めていきますが、定期的にそれぞれの体験談を語り合う茶話会も行っています。今回は、そんな茶話会の様子をレポートします。

イラスト／ちよやあいみ 構成・文／揚石圭子



自分の気持ちに正直に 行動していますか？

今回の茶話会は、20名ほどの会員が集まり、手づくりのお菓子やオーガニックティーを前にリラックスした雰囲気で開催されました。

一人で考え思い悩むと迷いが出て、気持ちが停滞することもあります。まわりの人がどのように自己探求しているのかを聞くと参考やほげみにもなります。

「自己探求は難しいものではなく、楽しみながらやるといいと思いますよ」と、佐多美佐先生は言います。

「私のお菓子作りのきっかけは20代のとき。叔母から習ったレシピはさらっと聞いただけのうる覚えだったので、はじめは失敗もありましたが、そこから私なりのチャレンジが始まりました。お菓子作りが好きなのはご存じだと思いますが、材料の種類や分量、室温などが違うと仕上がりが微妙に違います。それがまた楽しくなってきた、自分なりにアレンジしています。何かの基礎をきちんと学べば、他の物事にも応用できます。それは自己探求をしていくうえでも役立つでしょう。他にも10代の頃に友人たちと競い合っていた作ったレース編みを、今でも時間を見つけては楽しく編んでいます。出来上がった作品は季節に合わせてアストライアに飾っています。それを見て『えー！作ったんですか？ 大変ですね』という人がいます。今日のお菓子にも『こんな

にたくさん作って大変ですね』という人がいました。私はその言葉に、どうして？ と思います。なぜなら私は楽しみながらやっているので、大変に感じたことは一度もないからです。ここで何が言いたいのかというと、自分を基準に人を見ていませんか？ ということです。大変ですねという人のなかには、もし自分が作ったら？ と当てはめて言っているのかもしれない。でもそれは、自分を疲れさせることなのです。その捉え方や考え方は、どこから来ているのか（始まっているのか）？ に目を向けることが自己変革につながります」

ちょっととした行動から、いかに自分の思い込みで生きているかに気づかされることがあります。先生の言葉を受け、参加者の方々はそれぞれ心のなかで自分自身の行動を振り返っているようです。ある方は、「今までは自信がなく、本当はしたくないことでも周囲の価値観に合わせて、自分自身をいじめているようなところがありました。ヨガをするようになり、そのことを客観的に認められるようになりました」と語りました。

「まわりのことは気になるのに、自分には関心をもってあげられない。本当にすべきことは、自分自身をもっと大事に思っただけのことです。もちろん、周囲への多少の気遣いは必要ですが、必要以上にするのは自分だけじゃなく相手をも疲れさせます。

自信のなさの根本的な原因には親から



映画のなかでもふとしたところに自分と重なる場面があり、気づきを得ることも。

の抑圧や過干渉などがあります。自分の幼い頃を振り返り、成育史を書いてみるのもいいでしょう。自己探求とは気づきを得ながら、自分の生き方を見つけること。それが自分の人生哲学になるので」（佐多先生）。

気づきは生活のなか あふれている

ある男性会員の方は映画が気づきのきっかけになったと語りました。

「最近観た『舟を編む』では、泣くシーンでもないのに涙がぼろぼろとこぼれて

アストライアは、心とからだの
ホリスティックケアを目指しています。



●ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



●サブコンシャス・チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



●サブコンシャス・コーチング

サブコンシャス・コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番1-10-3-1001
TEL : 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅5a
出口から徒歩1分
休所日：毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>

佐多美佐 さたみさ



株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導師。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

体験者の声

思い込みを捨てて、 「シンプルに私らしく」をめざしたい

(Hさん)

佐多先生のお話でヒントになるものがあり、ずしんずしんと心に響きました。

自分の人生の中で気を遣っていること、私にもいろいろあります。自由に私らしくと思いつながら、一方で長い間、「妻はこうしなければ」と思い込んでいました。今、味わっている思いは、自分が成長するための気づかせだと感じています。また必要以上子どもに「してあげなければ」という気持ちもあります。でも、それは子どもたちにとっては負担かも……。こんなことを気にするのも疲れます。余計な考えを脱して、「シンプルに私らしく」を目指して、いろんな意識を癒すのみです！



子どもの頃の寂しい思いやつらい体験が今に影響していることも。

「男だから、あるいは女だから〇〇をしてはいけない」ということはありません。人がなんとやろうと、(道徳的規範のなかで)したいことを自由にすればいいのです。映画も自分を見つめるよいきっかけですよ。日常のなかに自分を知るためのヒントはあふれています。それをどうキャッチしていくかは自分次第です」と佐多先生。別の方は心境の変化について語りました。

「ヒーリングやヨガには即効性はありません。でもその積み重ねによって、ある日ハッと気づきを得られるときがきます。実践を続けると自然にそうなるようになっていこう。周囲のネガティブな意識に影響されにくくなり、心にゆとりも生まれ、やがて純粹意識に近づいていきます。いいとか悪いではなく、ありのままの自分を認めること。そして自分のなかの思いを吐き出すことも大事です。自分が悪くないなら、むやみに謝らなくてもいい。嫌なものを嫌、と言うことは誰を批判し傷つけるわけでもありません。本来の自分の気持ちに従ってはいくらも伝えていくこと。そして、何か失敗したら素直に認め、原因を振り返って次に活かせばいいのです」

佐多先生の言葉で約1時間半の茶話会は終わりました。自己探求は個々に行いますが人の体験談を聞くと触発されます。参加者もそれぞれ、「気持ちを新たに頑張ることができそう」など、感想を残していました。

(注) 参加者の感想は原文のままです。

先生や参加者の方々のお話 違ったもの見方を教わりました

(Mさん)

会社のことで振り回されてしまう自分も嫌だし、それがプライベートに影響してしまう自分のだらしなさというか、メリハリのなさが嫌だ。自分の思い通りにいかないとイライラしたり、他人に当たってしまったら、そういう部分をもうやめたいから、深く自分を見つめて、癒していきたい。自分の潜在意識などの傷つきが今の自分に影響していると思うことが増え、それを乗り越えたい、このままじゃ嫌だと思えるようになってきた。自分が変わることで今、周りが変わってきている。

参加者の方たちのお話、それに対する佐多先生の分析が勉強というか、新たな気づき、違った物の見方を教えてもらった気がする。

「男だから、あるいは女だから〇〇をしてはいけない」ということはありません。人がなんとやろうと、(道徳的規範のなかで)したいことを自由にすればいいのです。映画も自分を見つめるよいきっかけですよ。日常のなかに自分を知るためのヒントはあふれています。それをどうキャッチしていくかは自分次第です」と佐多先生。別の方は心境の変化について語りました。

「ヒーリングやヨガには即効性はありません。でもその積み重ねによって、ある日ハッと気づきを得られるときがきます。実践を続けると自然にそうなるようになっていこう。周囲のネガティブな意識に影響されにくくなり、心にゆとりも生まれ、やがて純粹意識に近づいていきます。いいとか悪いではなく、ありのままの自分を認めること。そして自分のなかの思いを吐き出すことも大事です。自分が悪くないなら、むやみに謝らなくてもいい。嫌なものを嫌、と言うことは誰を批判し傷つけるわけでもありません。本来の自分の気持ちに従ってはいくらも伝えていくこと。そして、何か失敗したら素直に認め、原因を振り返って次に活かせばいいのです」

佐多先生の言葉で約1時間半の茶話会は終わりました。自己探求は個々に行いますが人の体験談を聞くと触発されます。参加者もそれぞれ、「気持ちを新たに頑張ることができそう」など、感想を残していました。