

ヨガインストラクターの平川敦子さんは、私が通っているヨガ教室の先生です。私のように前屈しても両手が床につかない出来の悪い生徒でも親切に指導して下さるので、思い切って取材の依頼をしたら、快くOKしてくださいました！

「先生、私を指さないで」
消極的だった少女時代。

小柄で華奢な身体がしなやかに動き、美しいポーズがびたりと決まると「おお～」と感嘆の声があがるヨガ教室の一幕。ヨガは、30代から40代の女性が身体の変化を感じて始めるケースが多らしく、実は私もその一人。レッスン中、平川先生は見本のポーズを取りながら、向かい合う生徒に対して左右反対の指示を出し、なおかつ初心者が入りやすい間違いを的確に指摘するという神業を同時にやっています。

「私、小学生の頃はすごく消極的だったの。授業中いつも誰かの陰に隠れて、先生お願い、私を指さないでっていう生徒だったから、自分が指導者になるなんて思いもしなかった」

えっ？開口一番、まさかの発言にびっくり！しかもヨガを始めたのは30代半ばで、スポーツは高校生以来ご無沙汰、特に身体が柔らかい訳でもなかったと聞いて、さらに驚きです。



「20代は苦手と思っていた接客に挑戦し、美容師やアパレル、ホテルの仕事をしていました。その頃から少しずつ苦手意識は薄れてきたけど、不規則な生活が続いていましたね。さらに夜のアルバイトを始めたこともあり、30代になると心身ともに病んでしまっただけ…。私このまま、おばあちゃんになるのかな？っていう不安に襲われる中で出会ったのが“ヨガ”だったんです」

同世代の女性として、平川先生の言葉がストンと胸に落ちます。

「でも、そこからの回復は早かったですよ。しかもヨガを習い始めてすぐに、もっと多くの人に伝えたいという気持ちが芽生えて、インストラクターへの道も同時に考えていました。よく、好きなことを見つけなさいって言うけど、私の場合は、一番苦手なことを

私たちの身体は、 神様からの借り物



極めた結果が今のような気がします。天職とか仕事のやりがいが見つからず、ストレスを抱えて苦しんでいる生徒さんの気持ちが分かるから、焦らなくても大丈夫っていう思いがどこかにあるんです」

初めての体験！
身体の声に耳を傾ける。

先生、ムリっす、これ以上曲がりません…レッスン中に悲鳴をあげる私の身体。平川先生はそんな時、必ずこう言います。

「周りの人と、比べな～い！身体の声聞きながら、気持ちのいいところでゆっくりと呼吸を続けて」

そう、ヨガのいいところは、“マイペース”。そして、身体の声に耳を傾けるということは、もう少し曲げても大丈夫？と自分の身体と会話することでもあり、自分の内側と向き合うことにつながります。

「ヨガを始めてから、呼吸や睡眠、食事、排泄など、これまで全く意識していなかった行為に感謝できるようになったんです。最近では、私たちの身体って神様からの借り物なんだと思えるようになりました。だから、ポーズが完成することがゴールではなく、そこに至るまでの過程を大切にしたいなと思っています」

平川先生にとってヨガは、まさにHappyな出会いであり、これからも一生続く学びでもあるのだそう。福岡市内で、背筋をピンと伸ばしたまま颯爽と自転車に乗っている女性を見かけたら、それはきっと平川先生ですよ(笑)。



Profile
ヨガインストラクター／平川 敦子
1969年生まれ、福岡県出身。30代半ばでヨガと出会い、市内のヨガスタジオでパーソナルトレーニング・アヌサラヨガ、ティーチャートレーニングを同時に学ぶ。インストラクターになった現在は、市内5か所のスタジオを掛け持ちするほどの人気ぶり！好きな食べ物はヨーグルト。毎日1パック(400g)食べるのが日課。