

## INTERVIEW

人と自然を  
リスペクトして10年

高知のヨガ教室 Tosa Yoga が今年で 10 周年を迎えました。サーファーも多く環境保護活動にも熱心な Tosa Yoga では、国境はおろか人と自然との境目もあいまいなようです。

取材：YOGAYOMU 編集部



左からブレッド、スタイミー、オリビアちゃん、アリーシャ

—10周年ということですが感想をお願いします。

スタイミー先生 (S)：なんだか大家族の父親のような誇らしい気分でもあり、未来に向けてはしゃぐ子供のような気分でもあるよ。

—10年前はどんな感じでした？

S：今は7人先生がいるけれど、最初は僕1人で公民館で教え始めたんだ。当時、高知ではヨガなんて全く人気がなかったけれど、クチコミで徐々に生徒が増えてきた。これまで生徒の変化を多く目の当たりにしてきたよ。「70歳を越えて生まれて初めて足の指に手が届いたんです」とかね。ヨガは心身共に自信を持たせてくれる。今は教室の外に飛び出して、植林活動や海ガメの保護、ビーチクリーンなど環境保護活動にも取り組んでいるけれど、基本的には昔と変わらない。常に気持ちいいから (feel good) ヨガをしているんだ。

ブレッド (B)：実は僕はオーストラリアから高知へ来て初めてヨガをしたんだ。僕達は皆にヨガを広めたいという気持ちから料金も安く設定しているし、大好きな高知に貢献するボランティアも積極的にやっているよ。

—ブレッド先生はサーファーヨガ、それともヨギサーファー？

B：6歳の頃からサーフィンをしてるからサーファーヨギかな？でも最近はマットの上にいることも多いよ。サーフィンでは、風や海面、月 (潮の満ち

引き) など変動的な要素の中で、絶妙なバランスが要求される。そういう意味ではスペシャルだね。サーフィンをしてると、波がデカイ時は、ヴィンヤサ系よりもリストラティブヨガをするようになる。回復も早いし、サーフィンで硬くなった筋肉もほぐれるから。高知はいいよ。ヨガもあるし、サーフィンも、ダイビングも、ハイキングもできて、飯も美味しい！

—ミツ先生は元タブレット先生のサーフィン仲間ですよな。

ミツ：そう。僕もタブレット同様、波を求めて東京から高知へ移り住んだ。親友のタブレットがヨガにハマっていて僕も始めたんだけど、Tosa Yoga は高知なのにすごく国際的。本人の前で言うのは照れるけど、皆スタイミーのことが大好きなんだ。素晴らしい先生は世界中にたくさんいると思うから、皆もヨガクラスやワークショップにどんどん参加して、いい先生を見つけないかなと思うよ。

—アリーシャ先生は高知の生徒をどう思いますか？

アリーシャ (A)：皆とても優しくフレンドリー。礼儀正しく、控え目だけどチャリティイベントには積極的だね。ピラティス、ヨガ、ママ&ベビーヨガを教えているけれど、皆楽しみながら頑張っているわよ。

—カリフォルニアから高知に来て感じる高知の一番の魅力は？

A：何よりもライフスタイル。美しい自然、ゆったりとしたペース、美味しい食事。カリフォルニアも美しい町だけれど、帰るたびにのんびりした高知が懐かしくなるの。娘のオリビアもこの保育園が大好きだし！でも、今年同様、来年もバリ島でヨガアライアンスのティーチャートレーニングをするのよ。皆さん是非来てね。

—自然に恵まれた高知だからこそ、おのずからリスペクトしようという気持ちになるんでしょうね。ところで充恵先生はどうやって Tosa Yoga と出会ったんですか？

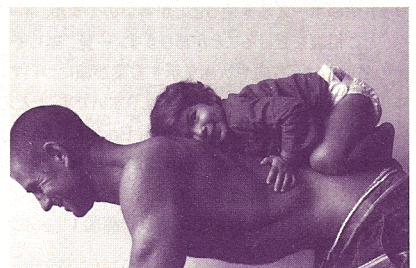
充恵 (充)：友人に「気持ちがいいから」って誘われて。でも身体が硬かったから躊躇してたんです。当時の私のヨガのイメージは枯れ枝のようにやせ細ってありえないポーズを取って・・・みたいなものだったんですが、スタイミーは筋肉質で素晴らしく美しい身体をしていたので、じゃあやってみようかなと思いました。もし彼が痩せていたら、私はヨガをしていませんでした (笑)。

—ヨガを教えることについては？

充：今は仕事の関係で代行や短期コースのみを教えています。「気持ち良かった!ありがとう」と言ってもらえると本当に嬉しい。喜んでもらえるよう頑張ることで、その結果私自身が幸せなる。ヨガを教えることは素晴らしい幸福の循環だと思っています。もしヨガに出会ってなければ、ずいぶん困難な人生だったのではないかと思います。私達は転生を繰り返す永遠の魂であることを心から信じられるようになったため、焦りや苛立ちをほとんど感じなくなりました。

—今後の Tosa Yoga の方向性は？

S：今後もヨガ教室と共に地域貢献や環境保護は続けてゆくよ。ヨガはマットの上でストレッチしてればいいもんじゃなく、他の七つの支則を経験する必要があるから。痩せたいとか、身体が柔らかくなりたいとかでヨガをするのもグレート。だけどもっと上の充足感、バランス、平和 (つまりヨガ) を人生に、世界にもたらすにはどうしたらいいか?それをヨガのアサナ、プラナヤマ、瞑想、奉仕 (カルマヨガ) などを通じて、皆で考えてゆくのこれから Tosa Yoga。もちろん楽しみながらね。



親亀の背中に子亀?!

## GALLERY



Krounchasana  
Heron Pose

Illustration : natsuko (<http://pomponpress.blog89.fc2.com>)