



4才児とのヨガな暮らし

vol. 1

私はいま、マタニティヨガの講師養成コースに通うべく
みよ子とを連れて、東京に来ています。3日間、4才の息子
とべうべうの暮らし。ババははるん、解放感はあるん。
1日目のハードなスケジュールをこなし、夕方に電話をかけると
なんと可愛い声のその主は、いさなり言いました。

「カーたん、うんこって言ってー」

「...」

そしてその日の自分のウンチがいかやに巨大だったかを説明して
くれたのでした。よかったね...

さて、ヨガの話です。

ヨガと言うとポーズのことをイメージする人が



大半なのであが、ヨガとはそもそも「つながりもの」という
意味。ばらばらにバラバラな身体と心を一つにしたり、人と人との
心を結んだり、自然との一体感をとりもどしたりする。

ポーズや呼吸法はそのための方法な訳です。つまり、

そうやってくると **Life is Yoga**。「ああヨガだね」と思う
場面は生活の中にいっぱいあり、とりわけ私にとっては

4才の息子こそがそれ。ヨガです。

夫とケンアワな雰囲気の日も、ふふふと笑わせられてあという間に
仲なあり。辛いにせババにこしてババ「今」にいられたい夜も
隣で手を握りながら寝てしまった彼の生命の熱に心を溶かされ

ぐらあり。世の女性たちは、女生辰したとたん

知らない者どうしても旧知の仲のように、打ち溶け合っている。

ああ、こどもこそヨガ。私の偉大なる師との暮らし

をセキララに書いていこうと思います。つづく (にいわ)