

2007年版

ニューヨーク特集

「ヨギーニの聖地へようこそ」



現代のヨガをする女性達、すなわちヨギーニ達の聖地はNYといっても過言ではない。編集スタッフが渡米して、聖地のパワーを感じ、マンハッタンを歩き回って取材した特別編。今旬な情報が載っているので心して読んでほしい。

写真=野口祐一、スコット・シュミット 文=Lotus8
取材協力=A sense NY <http://www.asensenyinc.com/>

マンハッタンはまさにヨガ三昧である

僕らが空港からキャブに乗り、約30分ほど遠くに見えるマンハッタンの摩天楼の明かりを見ながら、その光の中心部にあるタイムズスクエアに着いたのは、夜7時過ぎだった。ビル風なのか、何なのか、味わったことがないような都会の寒さで、それは体の細胞を突き抜けるような、ある種たくさんのものから開放されるような冷たさだった。イメージとしては、最高にクールな街。そしてアートとビジネスが融合し、たぐさんの自由と、世界の多くの人種が、世界的に見るととても小さな一部分に集まっている場所。高い高いビルが立ち並び、基盤の目のように道路が通る。この街には、多くのエネルギーがあり、そして、そのエネルギーを取り巻く環境は、常にいいこと、悪いことを生み出す。人間らしく、という言葉を見つめるとありえないほどの矛盾も見つかるだろう。しかしそれは東京も同じ。NYは東京の先輩のような存在だ。

この街に住む、一生懸命生きている女性達、体のみならず自らの内面に目を向けている男性達の多くのストレッチや、トラウマ、体の問題や健康状態を受け入れたのが、まさにヨガでもなくヨガでもなく、NYが生んだ彼らの中のYOGAなのだろう。NYがヨガが盛んなのは、この街に住む人々にとって、ヨガが必要だから。この多くのエネルギーが強烈に集まる場所がある限り、ヨガの存在は進化し続けるのだろう。

Dharma Mittra

ダーマ・ミトラ

NYの老舗ヨガスタジオ
カリスマ、ダーマ・ミトラの
ヨガの真髄とオーラを感じる

NYのヨギーやヨギーニにとっても尊敬されているダーマ・ミトラ。現在のヨガのシーンを確立することになるジバムクティのデビッド・ラフやシャロン・ギャノンなど多くの有名なヨギーの指導者でもある。その穏やかな雰囲気からは想像もできないほどのエネルギーを有するアーサナ（ポーズ）もとても有名。米国のヨガ専門誌である『YOGA JOURNAL』が出版するポーズ集でも、前ページの頭のみのスタンディングポーズを披露している。ダーマ自身の持つ独特な温かみのある抱擁的なエネルギーに触れようと、人が集まる。今回そんなダーマに会うことができ、念願の頭頂部のみで立つアーサナを見せてもらうことができ、さらにはインタビュアまですることができた。

「とてもベーシックな質問ですが、ヨガとの出会いは何ですか？」
 「NYで師であるヨギ・グピタと出会った。師からヨガを学んだんです。またそのころ読んだ『デイスオブピイス』という本を読んだ時に、サマデイ（悟り）のことが書かれていて、その深さなどに感動したんです。私がNYに来た1960年ころは、サッチダナンダを始め、多くの有名なヨガの先生がインドからたくさん来ていたから、私がインドに行く必要はなかったんです。だからこれまで一度もインドに行つたことはないんですよ。」
 「さて、あなたがヨガを指導するにおいて大切にしていることは何ですか？」

「いろいろありますが、まず欲を省き、ものごとすべての質を高めることが重要です。セルフノーレッジをつけることがとても重要なことです。セルフノーレッジとは自分の経験の上での知識といったところで、ヨガの持つ歴史や、考えなどと自身の経験が結びつくことで、真の気づきと出会うことができるのです。」
 「最後にバランスを取ることを、アーサナにおいてもささいなダーマ先生ですが、例えばヘッドスタンディングをしていて時とか、何か意識していることありますか？」
 「そうだね、もちろん集中はしているんだけど、この世のみんなも私のように一体感を感じていたらいいのになんて思っていますよ。」

「インタビュア中、終始笑顔で、時にとっても真剣で、例えばユーモア偉大なヨギーであるダーマから感じられたのは、大きな優しさであり、愛情でもあるが、同時にとても純粋な子供のような心のようなものを感じた。そういう、純粋な心こそが、すべての一体感を持つ力となっているのだからと確信して、スタジオを後にした。（文中敬省略）」

Dharma Yoga Center

ダーマヨガセンター
 297 3rd Av. 23rd street New York, NY 10010
 URL: <http://www.dharmayogacenter.com/>

ダーマ・ミトラ氏のヨガセンターはNYの中央部から少し東へ離れたところに位置する。ビルの3Fにあるそのスタジオは、NYの喧騒の中にありながら、とても静かで、穏やかな空気感を放っている。ここには多くのヨギーやヨギーニが朝から晩まで訪れて、とても真剣にヨガのプラクティスやティーチャートレーニングに励んでいる。インドのヨガのアシュラムやシャラを彷彿とさせるセンター内は、とてもリラックスして集中できる。ダーマ氏のヨガの話や、彼との時間の共有はヨガを深める上ではとても貴重な時間になるだろう。



1: ダーマ氏はこれでスタジオに通っている。童心も共存する彼はとても魅力的だ。2: ヘッドスタンディングのみで、足も開くことも... 3: センター内のクリアな空気感がヨガを深める。4: センター内には電飾でインドの神様が照らされていたり、インドっぽい。5・6・7: センター内の至る所にはインドの神様がたくさんいた

一体感を感じるといふことを
 ダーマ・ミトラ自身から
 感じることが出来るスタジオ



詳細情報

CHECK!

ダーマミトラのTTが来日!

NYの名門であり、老舗でもあるヨガセンター、ダーマ・ヨガ・センターのティーチャートレーニングが、日本で受講できる！今回取材にも同行、そしていろいろな面でサポートしてくれた「A sence NY (エーセンスニューヨーク)」が主催で、今年の●月に日本でワークショップやダーマ・ヨガ・センターの全米ヨガアライア

ンスのライセンスを取得できる機会が設けられることに。ダーマ・ミトラ氏の弟子達が来日して、丁寧に教えてくれる。この機会にぜひ、NYのヨギー&ヨギーニ達のカリスマヨギーの真髄を体験してみてください！

「私の師はインド人で、彼から学んだこともあり、インドのスタイルというのは大切にしている。ヨガはそれぞれの先生の雰囲気やその中に含まれてくるもので、それがそれぞれのアクセントとなってくる。またヨガストラやヴァガバットギータ、ベジャリアンダイエットをしっかりと伝えていくことがとても大切だと思つてそれを伝えていきますよ。」
 「ヨガの根本経典である『ヨーガストラ』やインドの古典哲学が書かれた『バガバットギータ』を重んじるのはよくわかりますが、ベジャリアンダイエットはどうしてそこまで重要なんですか？ ヨガと食事の関係は体や精神において密接していることはわかるのですが、ここダーマヨガでそれを伝えていくのはどうしてですか？」
 「ヨガはアーサナや呼吸法などを行い、最終的には瞑想することで、サマデイという悟りの段階に達することが目的。動物性のものを食することで、マインドが散漫になったり、サマデイへの道をブロックするんです。生き物を食べるということは、暴力をふるって、動物を殺し、それを食べることで、それがカルマともつながる。さらには動物性のものを食べることで、鼻が詰まってしまうくプラナヤマできなかつたり、動物性のものを摂取することで、瞑想の深い段階に到達できないのです。ヨガの最終目的である静かな心