

Business Life

013

デキる人は、 ヨガしてる。

石垣英俊 及川 彩

想像してみてください。

あなたは入社10年目のビジネスマン。

明日は社運のかかった競合コンペです。プレゼンのスピーカーという大役を任せられたあなたは、これまで自社の提案に関する膨大な裏付け調査をし、クライアントや競合他社の情報も十分に分析しました。

度重なるプレゼンのシミュレーションも行い、どんな質問にも答えられるだけの準備をしてきました。万全の状態で挑もうと、本番前日の今日も、夜遅くまで仕上げに余念がありません。終電が気になる時刻となり、明日のことを考えて、そろそろ帰宅しようとした矢先に、1本の電話がかかります。

電話の相手は、郷里の母。昨年末に帰省した際は元気だった父が、家の中で突然倒

れて救急車で病院に運ばれた、というのです。

この時、あなたの呼吸はどうなっているでしょうか。

落ちて着いていた呼吸は一気に短く速いものへ変わり、心臓はバクバクと音をたてていることでしょう。

翌日の仕事に対する責任感と、自分を育ててくれた父が、今まさに窮地にある不安その狭間で、どうしたら良いかわからず、頭の中が真っ白になっているかもしれませ

ん。

この例はいささか極端ですが、人は多かれ少なかれ、想像もできない事態に遭遇すると、冷静さを失ってしまいます。そこまで大きな事態でなくても、心や体に急激な緊張や動揺が表れることは日常的にありうることです。

例えば、同僚へ送信するつもりメールを、誤ってクライアントへ送ってしまった。上司から理不尽に怒られた。確実だと期待していた昇進が白紙になってしまった。大事な採用面接で予想外の質問を受けて、思うような返答ができなかった……などなど。皆さんにも少なからず経験があるのでないでしょうか。もちろん私にもあります。

そんな時あなたはどのようにして、乱れかけた心を落ち着かせるでしょうか。

ここで私が普段、実践しているストレスへの対処法をご紹介します。不測の事態が起こってしまった時をイメージして、試してみてください。

まず両手の平を腰の後ろで合わせ指を組みます。視線は少し上を向き、両肘を伸ばすように左右の肩甲骨を内側に引き寄せてみましょう。

たったこれだけの動きでも、体のこわばりを感じたり、背中に痛みを感じたりしませんか。もしかすると呼吸が浅くなっていることに気づくかもしれません。

それから、後ろで組んだ手を解き、顔の前で手の平を素早く10回ほどこすり合わせます。終わったら、目を閉じて、その手で顔を覆うように軽く当ててみてください。

どうでしょうか。手の温かみを感じますか。それとも顔が冷たく感じるでしょうか。人はストレスを感じると、無意識に緊張したり、手や顔が急に冷たくなったり熱くなったり、体に変化が表れるものです。

続いて、「呼吸」に意識を集中させます。大きく鼻から息を吸って鼻から吐いてみましょう。なるべくゆっくりと大きく吸い、吸うのにかかった時間と同じ時間をかけ

て、長くゆっくりと丁寧息を吐き出します。

目を閉じたまま、吸う、吐く、をしばらく繰り返します。

どうでしょう、心が落ち着いてきませんか。

では、少し変化を加えてみます。

ゆっくりと目を開き、指の隙間から見える光をぼんやりと眺めてみてください。見えるものが何か判断するのではなく、ただ、光を受け入れるだけです。

数秒そのまま呼吸を繰り返し、最後にゆっくりと顔から手を離してみましよう。

真つすぐ正面を見て、姿勢を直し、深く丁寧な呼吸を繰り返してください。いかがでしょうか。先ほどまでのモヤモヤとしていた気持ちや、心のざわめきは少し静まっていますか。特にストレスを感じていなかった人も、少し穏やかな気持ちになつていませんか。

自分の体の感覚や温度、物事の感じ方に意識を向けたり、普段無意識に行っている呼吸に意識を向ける。たったこれだけのことで、心や体は落ち着きを取り戻すことができるのです。平常心を保つことができれば、どんな事態が起きようとも、為すべき

ことを、着実にを行うことが可能になります。

冒頭の場面であれば、まずは上司に電話をして事情を説明し、翌日のプレゼンに支障をきたさないように段取りを進めながらも、病院に急行する、といった冷静な対応ができることでしょう。

ここで紹介した対処法は、実は「ヨガ」の教えに基づくものです。呼吸を丁寧に行うことも「ヨガ」、体の状態に意識を向けることも、感覚を把握することも「ヨガ」なのです。

「私と「ヨガ」の出会い」

ここで遅ればせながら、自己紹介をさせていただきます。私、石垣英俊は鍼灸・マッサージ師として、現在、神楽坂で治療院とヨガスタジオを経営しています。

本書のタイトルから、ヨガに精通している人間と思われる方もいらっしゃると思いますが、現在ヨガスタジオを1軒経営してはいるものの、実は私がヨガと関わるようになったのはまだ十年ほど前、比較的最近のことです。

私は、同業の師である父の背中を見て、鍼灸・マッサージ師を志しました。幼少期は体が弱かったのですが、仕事のキャリアを積む中で中国医学も学び、次第に自分で体調管理もできるようになり、独立・開業する頃には、大きな不調はほとんど出ないようになっていました。

開業後は、鍼灸・マッサージ師として自らの手でお客様を治療しながら、治療院の経営に気を配り、さらに自分の腕を磨くため、カイロプラクティックの大学にも通う生活が始まりました。治療と経営、仕事と学業を両立させる生活は、その頃の私にとって決して簡単なことではありませんでした。そんな時に、父が倒れたという知らせを受けたのです。私の抱えるストレスは、どんどん大きなものになっていきました。また、開業間もない頃の私は、「治療家は、治してなんぼ」「治して当たり前、治さなければいけない」という思いにとらわれ過ぎ、必要以上に自分にプレッシャーをかけていました。

上手くいった時はいいのですが、お客様も人間です。どんなに勉強してスキルを高めようと、お客様に満足いただけない場合もあります。結果が出なければ落ち込み、自分を責める。そしてもっとスキルを高めるため、時間を割いて勉強する。結果、ス

トレスが増えて、上手いかなかない。まさに、悪循環に陥っていました。

そんなある日、何かにすがりたい一心で、父の書庫を漁っていると、奥から「ヨガ」に関する本が何冊か出てきたのです。父が鍼灸・マッサージ師として、気功や太極拳に精通していたことは知っていましたが、ヨガにも興味があつたとは知りませんでした。

軽い気持ちで、比較的読みやすそうな一冊を手に取り、試しに読んでみたのです。その時に読んだ本が、若き日の中村天風先生を記した『ヨーガに生きる 中村天風とカリアツパ師の歩み』（春秋社）です。一気に読み終えると、私の心は、それまでとは一変していました。雲間から光が差したような、そんな感覚を得たのです。気が付くとヨガスクールの体験レッスンを申し込み、それからヨガの様々な智慧を学ぶことになっていったのです。

「ヨガ」をきっかけにして、自分の内面に向き合う

ヨガを始めてから様々なことが変わりました。大学での勉強も集中力が増し、疲れ

も以前より感じにくくなりました。厳しいといわれる試験も、過剰に緊張することなく、落ち着いて臨むことができるようになっていたのです。

年齢でいえば自分より5つも6つも下である同級生に、若返ったんじゃないか、と思いがけない指摘をされるようにもなりました。若者は正直ですから、おそらく本当に見た目も何か変化していたのでしょう。ヨガを始める前は、勝手に色々なものを背負った気持ちになり、老け込んでいたのかもしれない。

ヨガを深く学ぶにつれて、治療院の仕事も、施術によってどうなるかという結果にばかり執着することがなくなっていました。もちろん、常にベストを尽くすことに変わりはありません。ただ、結果に一喜一憂することがなくなりました。思い返せば、当時の私は、同業者やお客様の評価ばかりを気にしていました。

現代社会でも、ストレスにさらされ、疲弊している人の多くが、変化を「外」に求めすぎ、当時の私のように「外」からの評価を気にしすぎているように思います。もちろんビジネスをはじめとして、いかなる世界でも、評価が大切なことに違いはありません。

成果を挙げて正当に評価されてこそ、価値があるといえるのかもしれませんが。しかし、結果に執着するよりも、プロセスや自分の内側に意識を向けることは、それ以上に大切なことであると、私は思います。

私は、自分が「内側」から変わること、私たちの関わる外の世界が大きく変わることを、ヨガを通じて学ぶことができました。

そして、その魅力を自分の手で伝えていきたい、と強く思うようになってきたのです。そうしているうちに、治療院の仕事も軌道に乗り、治療院に併設して念願のヨガスタジオを開設することができました。そして、現在に至っています。

「できる人」は、無意識にヨガしている

ところで、あなたは、「ヨガ」にどのような印象をお持ちでしょうか。

- ・ 女性が美容や健康のためにやるもの
- ・ 体の柔らかい人がやるもの
- ・ ちよつとまゆつばな印象のもの

・仙人や達人がやっているもの

・若い人がやるもの

人それぞれ「ヨガ」に対する印象は違うと思います。本書を手にとってくださった方は、もしかしたら既にヨガを実践されている方かもしれません。何度かトライしてみたけれど、自分には合わなかった。そもそもヨガなんて自分には合わない。そう思っている方もいらっしゃると思います。

私は日頃、様々なお客様の施術・治療をしています。その中にはお名前こそ挙げることはできませんが、ビジネスやスポーツの第一線で活躍されている方も少なくありません。

本書でお伝えする「できる人」とは、自分の感情をコントロールし、周りとの調和を保ちながらも、バイタリテイに溢れ、活動的で魅力的な人、と定義します。

一言でいうと、「強く、しなやかな人」です。

こうした方はバリバリ仕事もこなしながら、プライベートも大切にしています。当

然、職場でも大活躍しているのですが、彼らは自慢話を一切しませんし、「自分、自分」、といったところが全くありません。

かといって、自信がないわけではないのです。むしろ根底の部分では自信に満ちている。常に謙虚でありながらも、人に左右されない強さを持っている。まさにニュートラル、自然体なのです。

ただし前述した「できる人」の多くがヨガを習っていたり、実践している、というわけではありません。先ほどご紹介した呼吸法を含む一連の動作がヨガの一部であるように、ヨガの象徴であるポーズも、実はヨガの一側面にすぎないのです。

本書でお伝えしたいことは、それらをまるごと含んだ大きな概念としての「ヨガ」の話になります。

日常生活で様々な人と接する中で、「できる人」ほどその生活や態度が、無意識に「ヨガ的」なものになっているように、私には見えます。そして、彼らはこの世界を、実に上手に、そして極めて自然に生きているように見えるのです。

彼らと接するうちに、私がヨガを通じてようやく気づいたことを、彼らは当たり前

のようにやっているのだな、そんな風に思うことが多くなりました。

彼ら（の多く）はおそらくヨガのポーズも知らないでしょうし、ヨガの哲学を学んでもいません。それなのに、彼らはヨガの本質といえる、先人の智慧をその人生から、経験的に学びとっているように思えるのです。

もしあなたが、かつての私と同じように、仕事や日常の生活に不満を感じていたり、もっと上手くできるはずだと思う気持ちがあるなら、ぜひ「ヨガ」というツールを利便してみたいと思います。なぜなら、「人は誰でも変わることができる」、そんなことを実感させてくれる魅力が「ヨガ」には溢れているからです。

「ヨガ」はあなたの心と体を「強く、しなやか」にする

ヨガは、女性に限らず、世界で活躍する一流の経営者やアスリートからも支持されています。Apple創業者の故ステイブ・ジョブズ氏、マイクロソフト元会長のビル・ゲイツ氏、サッカー界ではマンチェスター・ユナイテッドで活躍し、現在指導者となっているライアン・ギグス氏、テニス界ではノバク・ジョコビッチ選手などが有名です。日本人では、長友佑都選手がヨガをトレーニングに取り入れ、『長友佑都

の『ヨガ友』（飛鳥新社）という書籍も出版され、話題になっています。今まさに、ヨガは各界のトップから注目されているのです。

私が経営するヨガスタジオにも、「ヨガの効果」を求める意識の高いビジネスパーソンのお客様が増えてきています。

ところで、今、あなたにはどんな悩みがありますか？

例えば

- ・営業成績が伸びない
- ・同期より昇進が遅れている
- ・取引先相手に対等に見てもらえない
- ・今一步、伸び悩んでいる
- ・自分の力を発揮して輝きたいのにできない

など具体的なものから漠然としたものまで、いくつか悩みがある場合、今の自分から脱皮して成長を望む方も多と思います。

どうしたら「強く、しなやか」な、まさに安定性（剛性）と柔軟性を兼ね備えた「できる自分」に変わることができるのでしょうか。

ここでもやはり、ヨガをおすすめしたいのです。

ヨガを通じて体幹を鍛えたり、呼吸と体の動きを気持ちよく連動させるだけでも、十分にヨガの効果を感じられます。ヨガのポーズや呼吸法は素晴らしいもので、私も毎朝30分程度ですが、ヨガを実践しています。

毎朝のプラクティスは、その日の体調、感情、感覚の鋭敏さなどをリアルに教えてくれます。人によりますが、私はポーズや呼吸からヨガというものを知り、関わり、学び続ける中で次第に「大切なこと」に気づくようになりました。それは、ヨガがただのエクササイズではなく、日常生活を快適に送るための智慧の塊だということです。

「ヨガは私にとって精神安定剤のようなもの」

私のヨガスタジオに3年間通われている、金融機関にお勤めの40代男性の方の言葉です。彼は私同様、ヨガのポーズや呼吸法を実践するうちに、自分自身の大きな変化

を感じるようになったそうです。自分の心をコントロールできるといふ揺るぎない自信と、いつでもストレスをリセットできる安心を手に入れた、といつも笑顔でおっしゃいます。

このように、ヨガを実践することで大切な気づきを得て、「ヨギー」（男性でヨガしている人という意味）になっていく方もいらっしゃいます。一方で、日常生活にヨガ的な習慣や行動を取り入れることでも、ヨガの本質的な価値を享受することができると私は考えています。いわゆる「できる人」たちがそうであるように、ヨガ的な習慣を実践するだけでも、あなたの人生は今よりもっと満たされたものになるはずです。まるで世界が180度変わったかのように、日常の景色が色づいていくのを感じてください。その時、あなたはストレスフリーな自分に気づくはずですよ。

それでは、これから私がヨガから学んだ智慧、その魅力をお伝えしていきます。

第1章では、私が本書を執筆するに至った経緯をお伝えします。

第2章では、ヨガがもたらす具体的な効果について、私の専門領域である人体の構

造面も含めてお話しいたします。

第3章では、私のヨガスタジオでインストラクターとして活躍いただいている及川彩さんに筆をとっていただき、ヨガ初心者の方にもわかりやすく、ヨガの起源や歴史、種類といった概要をお伝えします。

第4章は、本書で私が一番お伝えしたい内容です。私がいわゆる「できる人」と称する中で気づいた、日常生活で実践できる「ヨガ的な習慣」についてお話しします。

第5章では、昨今話題となっている「マインドフルネス」と「ヨガ」の関係を、長年親しくお付き合いをしている僧侶兼ヨガインストラクターのガッソ有香さんのお話を中心に、仏教という観点からお伝えします。

締めとなる第6章では、第一線で活躍されているヨガインストラクターの皆さまに多大なるご協力をいただき、それぞれの立場から「ヨガ」の魅力について語っていただきます。

本書を手にとったあなたのお周りでは、今、どんな出来事が起こっているでしょうか。目の前にある様々な物事や環境とリンクさせながらお読みいただければ

幸いです。

あなたの大切にしている仕事、家族、生活、そして人生が、本書を通じてますます豊かなものになりますように。

『できる人は、ヨガしてる。』目次

はじめに 2

第1章 できる人は、ヨガしてる？

なぜ今、「ヨガ」なのか？ 25

一流アスリートも実践する「ヨガ」 28

ヨガで身につく「剛性」と「柔軟性」 31

ストレッチも「ヨガ」から生まれた？ 33

「ヨガ」はただのエクササイズではない 35

ヨギー（ヨガをする男性）が少ない理由 38

ヨガしてないのに、ヨガしてる人 42

私が伝えたいこと 46

第2章 ヨガをもたらす効果

強く、しなやかな体と心をつくる

ヨガの本質は「ニュートラルな感覚」を取り戻すこと

第3章

そもそもヨガとは

心のはたらきを止滅すること

過敏な感覚が教えてくれるメッセージ 55

なぜヨガでは、「体」に意識を向けるのか 60

【ヨガの効果①】 ストレスが消える 65

【ヨガの効果②】 体幹を鍛える、柔軟性が増す 71

【ヨガの効果③】 集中力を高める 75

【ヨガの効果④】 病気や体調不良を未然に防ぐ 80

ヨガを必要とする人、必要としない人 85

ヨガの起源 91

日本におけるヨガの変遷 93

ヨガの種類 95

営業ウーマンであった私が、ヨガを始めて 98

「ヨガ」とは心のはたらきを止滅すること 101

ヨガの思想「八支則」 104

第4章

ヨガを日常に取り入れる8つの方法

ヨガ的な8つの習慣

1. 対象を常に「自分」に置く 115
2. あえてルーティーンを取り入れる 119
3. 自ら動く 125
4. 執着しない 129
5. 繋がりを大切にする 135
6. 手放す 140
7. チャレンジし続ける 143
8. 受け入れる 147

第5章

マインドフルネスとヨガ

マインドフルネスとは 155

ヨガ、瞑想、禅、そしてマインドフルネス／ガツソ有香

第6章

ヨガをなぜ始め、続け、そして伝えるのか

ヨガインストラクター・スペシャルインタヴュー

ケン・ハラクマ 173

chama / 相澤護 181

HIKARU 189

ヤスシ 195

中村尚人 201

佐藤ゴウ 207

しんのすけ 214

野沢和香 220

あとがき 226