

WHY DO THEY CHOOSE YOGA?  
HOW HAS YOGA CHANGED THEM?

# 私が ヨガを 選んだ 理由。

はじめてのヨガ  
ストーリー

YUMI  
YUKO

## ヨガとの出会い。

---

彼女たちは  
なぜヨガをはじめたのか。  
なぜ続けているのか。



はじめまして！

関西の某所でヨガインストラクターをしている YUMI です！

「ヨガ」という言葉は、今や年齢を問わず、「ヨガ」をしたことがない人でも一度は耳にしたことがあるワードではないでしょうか？

でも、「ヨガ」って実際どうなの？って、はじめてみたいけど一歩踏み出せない方に私の経験をお伝えしていきます。

私の経験なので、あなたとは違いますが、共通するところもあるはずですよ。

ぜひ参考にしてください！

### 【はじめてのヨガ】

私、井上ゆみ 24 歳、メーカーの営業担ウーマン。

重たい商品サンプルを引き下げながらお取引先へ全国、海外へ飛び回る毎日。

入社から早朝から深夜まで、時間を関係なく仕事をこなす日々。

早朝出勤、残業、残業がない日は接待、休日は接待ゴルフ…。

そんな日々を大学卒業後から毎日送っていました。

ある日友人の結婚式に招待され、出席用のドレスを試着し鏡をみたところ、

「あれ…。二の腕、背中、太もも、全体的に大きくなってない？」

普段、動きやすいようにパンツスーツしかきていなかったのに自身の身体をマジマジとみるのがませませんでした…。

「てか、どすこいやん…。」って正直に思いました。笑

慌てて体重計に乗ったところ

「えっ…学生時代とそんなに体重変わっていない…。」

私は、大学生まで卓球部に在籍して毎日身体を動かし、体脂肪率は 17%、お腹も割れていました。笑

卒業後、食事制限なし(むしろお酒の量はハンパなく増え)、運動ゼロになり、筋肉がちゃんと脂肪に変わったんですね。重い筋肉はなくなったけどその分脂肪が増えた。笑

だから、体重は変わらないけど、ブヨブヨ。

「これは、まずい…。体型もどすこいだし。スポーツマンでもないのにこの体重もヤバイ。」

そして、考えついたのが…。

「エステに行こう！」でした。

すでに運動することから遠ざかっていた私は、いかに楽しんで痩せることができるのかを考えていました。

「お金払って痩せれるならお金払います精神です。」笑

24歳なのに動けよ！って感じですが、仕事が激務すぎてもう動くのが嫌になっていました。(朝5時起き、帰宅は0時前後の生活でしたからね…。)

そして、私はエステにいきました。笑

案の定、「このオプションもつけて、あれもこれも etc」エステに通いはじめて1ヵ月。全く効果がでませんでした。

入会する時「通えば痩せれる」って言ってたような…。

そうするとエステのお姉さんも「食事ってどうされていますか?」「運動は?」って聞いてくるんですね。

「しなくていいって言ってたじゃん!」って正直思いました。笑

でもエステのお姉さんも焦ってくるんでしょうね。結果ださないと!って。

そして、エステに通い始めて気づいたんです!

「エステで誰かに触ってもらうんじゃなくて、自分で何かしないと痩せないんだな」笑

そして、まずは食事管理を行う様になりました。

ただ、私の場合はバリバリの営業ウーマンでしたから規則正しく食事をとることはほぼ不可能。

接待で「ダイエット中なので行けません、飲めません」という発想はなかったですね。

そして自分の営業スタイル的に「営業の数字は商談終わってからとる」という中高年おじさんみたいなスタイルでしたから。笑

なので、食事制限は最低限のできる範囲にとどめました。

じゃあ何でカバーするの?ってなった時に

「やはり、動くしかないな…」という結果になりました。笑

ランニング、ウォーキング、スポーツジム色々な選択肢がありましたが一番「楽そう、できそう、手軽そう、そしてオシャレっぽい」って思ったのが【ヨガ】でした。

後は、が学生時代に膝や足首を故障していたので負担にならないこと、仕事が激務なので1

時間以内で終わることとが要因となりました。

早速、家から2駅先のヨガスタジオへ行きレッスンを受けることに。

最初のレッスンは今でも覚えています、「1時間地獄でした…。」

頭からつま先まで「硬い…」呼吸に目を向けることもなく「自分の身体、こんなに硬くなってんの…」めちゃくちゃショックでした。

一応、高校、大学とスポーツ推薦で入学している自分としては相当自分の身体の衰えにショック。そして次の日に更なるショックが。「全身筋肉痛…」指先、つま先まで筋肉痛で階段も手すりがないと登れませんでした。笑

ダブルパンチ、ダブルショック。

「ヨガ、やめようかなあ」って思いましたが、なんだか悔しい気持ちが沸いてきたんです。

「てか、これちゃんとしたら相当身体柔らかくなるんじゃないかなって。」

そこから、ヨガをまずは週2回(その当時は週末だけでした)通う様に時間を作りました。仕事は朝起きる時間を早くしてとか。

だんだんとエステよりヨガに夢中になって通ってました。

なぜかという、自分の身体を自分の意思で動かした後の方が目覚めもいいし、工作中疲れづらくなっていたからです。

頭がクリアになる感じです。

毎日50通以上のメール確認や昼夜問わずの電話対応でしたから、その1時間誰にも邪魔をされない空間だったので。笑

はじめの内は、その1時間で何かあったらどうしようって思っていましたが、よくよく考えたら1時間も2時間も変わらないな。って思えるようになってきました。

そうこうしている内にエステの期間も終わり、エステ？ヨガ？どちらかのおかげで目標体重まで落とすことができました。

そこから食事制限もせずにヨガだけを継続的続けていますが太りづらい体質に変わってきていました。お酒のんでも、お菓子食べても…。

後、嬉しいことと言えば、「スタイル変わった？」「肌綺麗になったね！」などなど、言われるようになりました。

今の私にとってヨガは生活の一部となっています。

是非、みなさんもヨガを通じて自身の身体や心のメンテナンスをして頂ければと思っています！

他力より自力。

継続は力なりですね。

今から 11 年前、私は大分市内で OL をしていました。

当時は佐伯から大分市内へ通っていたため、朝は早く夜は遅く、体を動かす時間なんてありません。

当然、体重も右上がり。

気づいたら学生時代から 5、6 kg 増えていました。

このままじゃまずい・・・

社会人のバレーボールサークルや会社のバスケットボールのサークル、バトミントンなど色々参加してみたけどどれをやってみたものの長くは続きませんでした。

冬は寒いし、夏は暑いし、というわがままな理由で体育館に行くのが億劫になりますよね。

そんな時に友人に誘われて参加した大分市内の某フィットネスジムのヨガ。

これが私の初めてのヨガでした。

そのころの私のヨガのイメージは

「綺麗な人がやっているから、何だか美容と健康に良さそう。」

というものでした。

私は学生の頃から体も硬く、部活でバレーボールをしているときもストレッチが苦痛だったほどなので、

「体が硬いけど本当に出来るかな。」

「硬いのが恥ずかしいな、出来なかったらどうしよう」という不安ばかりでした。

いざやってみると、ストレッチが苦手な私でも、ヨガはその苦痛を和らげる先生の優しさと空間の演出が印象的でした。

ストレッチするだけなのに、こんなに体がほぐれるのか！

という新しい感覚でした。

結局、佐伯から大分市内まで、ヨガだけのために通うという決断はできませんでしたが、いつかやろう！という気持ちは胸の内に残りました。

そして次のヨガとの出会いは 7 年前。

転職し、そのころは福岡に住んでいました。

会社では一日中、パソコン作業や電話の対応をし、残業もあり朝から晩までずっと会社にい

ました。

会社はベンチャー企業だったので、毎日の慌ただしさに疲れ、理不尽なクレームにもイライラしていました。

夜遅くまで残業をした後、ご飯を食べたり、会社の飲み会にもいつも参加するという不規則な生活でしたが、心の中には「いつかは痩せたい！」という願望がありました。

健康に気をつけようとは心掛けていましたが、毎日の生活に流され体重は減ることはありませんでした。

そんなことをしながら一年が過ぎた頃に、仕事も落ち着き生活にも慣れ、そろそろ何か習い事をしたいな・・・と思った時に、友人から教えてもらったクーポンサイトのヨガ体験に目が留まりました。

ヨガだ！

シフト制の仕事をしていきたいので、休みの日に誰かと遊ぶということがめったになかったし、ひとりで何かできるものが良かったので、クーポンを見て再びヨガを始める気持ちになったのです。

体験レッスンをして、今度は入会。

通うのも会社から二駅と近かったのも良かったです。

そこはホットヨガスタジオでしたが、常温ヨガとホットヨガ両方体験できる場所でした。

無理なく週1回から頑張ろう！

という気持ちで最初は初めてみたところ、通っていくうちに週2回、3回...と通うことが楽しくなってヨガに行くことが習慣になりました。

最初は鏡のある空間で、「周りの人がすごいな」とか、「自分みたいな人はいるのかな」とか、「ヨガのポーズを取っていることも鏡で見えるから恥ずかしいな」とキョロキョロしていました。

学生時代は苦痛でしかなかったストレッチも、先生の細かい指導や柔らかい言葉の表現で無理なく楽しむことができました。

ヨガの先生が綺麗で、アロマのいい香りで癒され、体を動かす爽快感がありました。

ただ、ヨガや自分の体のことを全く知らないなので、もうとにかく先生のいう事についていくために真剣で、気づいたころには1時間が終わってる、という情けない生徒でした。

そんな私にも先生が親切に教えてくれたし、これなら体が硬い私でも、続けたら少しは変わるかも・・・と思うようになっていました。

実際に継続していく中で感じたことは汗をかくことですっきり運動をした満足感が得られたことです。

そこはホットヨガの良いところでした。

ただ、暑いんですね。

体に変化があると、生活習慣まで変わってきます。

例えば、私は運動をする時以外はお水を飲む習慣がありませんでした。

お水より、お茶かコーヒーなどを飲んでいましたが、ヨガをするようになって日常生活でもお水を好んで飲むようになりました。

せっかくヨガをやってるんだからと、食事も気にするようになりました。

食事でも身体に良い物をできるだけ選ぶようになりました。

仕事前の朝のクラスに参加するために、朝も早く起きるようになりました。

通勤で2時間かけてた頃とは全く違う生活です。

そのおかげか、体重も少しずつゆっくりと変化しました。

一番気にしていた「体が硬いこと」についても、体が硬いことは気にしなくていい、ってことに気づき、楽になりました。

はじめは恥ずかしさから、クラスの隅の方でやっていましたが、慣れてきたら先生の目の前でも平気になってきました。

ヨガをしている時って自分に集中しているので、誰も私のことなんて気にしてないって気づいたのです。

クラスでは体調を確認してくれたり、先生は「今の自分をありのままを受け入れましょう」みたいなことを言ってくれたので気持ちも楽になりました。



無理をしてまで前屈でベターっとならなくてもいいんだという、ヨガの柔軟な考え方が新鮮でした。

以前は片頭痛や生理痛がひどく、動けないくらいの時もありましたが、ヨガに続けて通うようになってからは極端に軽くなりました。

毎日パソコンや電話を必ず使って仕事をしていたので、肩こりや目の疲れがひどく、血行も悪く表情も硬く暗かったと思います。

ヨガに通うようになって最初の頃は、「今日はすっきり運動できた」という達成感がありました。

そして、ヨガを始めて6ヶ月くらいが過ぎてから、職場や周りの人から、「最近痩せた？」や「最近何かいいことあった？」と言ってもらえるようになりました。

体重自体はピークの時よりも－5kgくらいは減っていたと思います。

ヨガをすることで生活習慣にもメリハリがつき今までの不規則だった生活習慣が一変しました。身体も変わりました。

周囲の変化に対する、自分の受け取り方も変わり、ストレスやプレッシャーも減り、心にも余裕が持てるようになりました。

ヨガで体調や生活が変わったのは私だけではないと思います。

ヨガをやることで運動不足が解消し、ストレスが減るということもあるし、考え方が柔軟になりました。

私は体重が減って、ストレスが減りましたが人によってヨガで感じること、変わるころは違うと思います。

取り組み方もそれぞれです。

今回、私の経験をお話しさせていただきました。

あなたが少しでもヨガに興味を持っていただき、今後ヨガを楽しんでくれれば嬉しいです。

もし、体が硬いから・・・とか、私にできるかな・・・

という不安を持っているのであれば、それは10年前の私と同じです。

一歩踏み出すことで、変わることがたくさんあります。

ぜひ、チャレンジしてみてください！！