

自分の心身を“理解”するための  
ヨガが、最も大事な健康法

RINA FUKAZAWA

# 深澤里奈

1974年東京都生まれ。フェリス女子学院大学卒業後、フジテレビアナウンサーに。退社後は、様々なメディアで和文化や美、アートなどを伝えるキャスター・パーソナリティとして活躍。執筆活動のほか、商品プロデュースなどデザイン分野にも意欲的に取り組む。茶道歴は19年目になり、江戸千家茶の湯師範としての顔も持つ。食や健康に関する造詣も深く、そのライフスタイルは多くの女性から支持を集めている。

www.rinafukazawa.com

ヘア&メイク：高郷安子

スタイリスト：菊地ユカ

衣装協力：ワンピース¥66,150

(ヴィンス/ウールン商会 ☎03-5771-3512)

今、私の生活にヨガは欠かせない存在になっています。

先日、バリのリトリートにヨガの修行合宿に行ってきたんです。そこでは、「ローフード」、別名「リヴィング・フード」とも呼ばれる、食材を48度以下でしか調理をしない、生に近い状態で食べる食事法を実践していました。それは、野菜やフルーツが自分たちのフィルターを通して土の中から吸い上げた質の高い水分や酵素をそのまま吸収しようという食事観。朝の6時半からヨガのプラクティスを始め、食事は9時半の朝食と14時半からのランチ&ディナーの2食のみなのですが、アメリカから招かれた女性のローフードシェフが作るその料理は、野菜本来が持っている濃い味わいが生き生きとして、制限のある食事とは思えないほど美味しかった。帰国してからもその流れでお酒は飲まず、肉も控えていると身体が軽く、普段のヨガも練習がしやすくて、滞りが無い。体調的にもそうですし、思考もはっきりして、仕事の効率もすごく上がっているのが分かるんですね。人間の身体って、食べ物によってこんなに変わるんだということを実感しました。

私はお酒も飲みますし、もち

身体の変化を敏感に感じ取って丁寧に扱ってあげる……。  
大変だけれど、健やかに生きるにはそれが一番大事だと思うんです。

ろん肉も食べるんですが、その時に得た知識というのは実生活の中にこれからも取り入れたいと思っています。現在の栄養学の中で、最も栄養価が高いと言われている「スーパーフード」——生の力加才やスピルリナとかは、日本ではなかなか手に入りにくいものですが、ヨガのコミュニティに属し

ていれば、それらを共同購入できたりもするので、そういう意味でも、日常的にヨガに参加するというのは、私にとってとても大切なこと。どういうものが合う、合わないなどという情報にもなりまですし、食べるものに対して自分がいとも敏感でいられるから、以前から実践している、玄米

「身体にいい」と言われているものを食べたいと思うんです。野菜を基本とする「マクロビオティック」も、今回出会ったローフードも、私はそれほど深く入り込んでいくわけではないけれど、結論としては、自分の身体を自分がきちんとウォッチできている状態で、食べたいと感じたものを食べればいいんだと思うんです。

世の中には「スピリチュアル」という言葉が氾濫していて、その理解も色々あるけれども、健康に生きるという意味は、自分の身体を、生みたての子供を扱うかのように丁寧に手をかけて扱うということ。ヨガに限らず、身体を鍛えて、生きる上での知恵や英知を学び、「自分の面倒をしっかり見る」っていうことが一番大切なことなんじゃないかと思えますね。



に対して、常に自分が開いた状態で受け入れて、「合う、合わない」は自分なりの判断で決めればいい。肉にしても、今は食べたくなから食べないけれど、食べたくなれば食べるし、といった具合に。

ヨガをやったことによって、健康や自分の身体、食生活を包括した「生き方」みたいなものが変わったように思いますね。寝る時間が遅くて、5時くらいに起きてヨガに行ったりするのはものすごくきついんだけど、「太陽礼拝」において、理論上一番エネルギーが高い時間にヨガをやるというのはベーシックなこと。Oさんとかが大変かもしれないけれど、夜に会社が終わってからヨガに通うというよりは、やはり朝早く起きてやるというのがいいのかなとは思います。効果が全然違うはずですよ。