

あつたけれど、本格的に始めたのは5年くらい前のこと。それまではダンスや格闘技をやっていたわ。ただそれは、あくまでも「趣味」の領域。でもヨガは、私自身の肉体と精神を知る、もつと深いものだと思う」

そう話すサナ・ローズさんは、マレーティングPRの仕事をする傍ら、週に3日、自宅近くの教会でヨガを教えている。自宅は、ロンドン北部の閑静な住宅街イースト・フィンチエリーにある一軒家。今はそこに猫のスクラッチと二人暮らしだ。

「特に影響が大きかったのが3年前のインドでのレッスン。そこで私は、今の師であるスペイン人の先生に出会ったの。彼の教えによって、ヨガをすることで自分の体と心がどう反応するのかを、より自覚できるようになった気がする」

また、ヨガをすることで柔軟性を得たという彼女。

「それは肉体だけではなくて、精神のしなやかさというものも含まれるかもしれないわね」

やせすぎとは違う、均整の取れた、「しなやか」という言葉がふさわしいスタイルの彼女は、10歳の時にベジタリアンになった。以来ずっと25歳の現在まで、肉類を口にしない生活を続けている。

「ベジタリアンになったのは、動物が大好きだったから。その大好きな動物を殺して口に入れる...というところが、子供心にどうしても我慢できなくて。それで、自分の意志でベジ

の食生活を送ることにした。」「そういう活動をしているっていうと、いつもプラカードを持って、ピステリックに街をデモしてるって思われちゃうそうだけれどね(笑)」

でも、彼女にとっては「動物が大好きだから」という気持ちがある、自然に愛護活動へとつながっていったのであり、また、そういう活動をしてきたからといって、それを人に押しつけたりしようとは思っていない。

「人それぞれに価値観も違うし、何事もバランスが大切だから...。だから、私はヨガをやっている人が、みんなベジタリアンになる必要はないと思っている。ただ、私自身は、他の生き物を自分の体内に取り入れることは「殺生した」という悪いエネルギーも一緒に体に入ってしまうような気がして、体が拒否するの。特別に意識はしていなかったけれど、それは、ヨガの精神につながっているかもしれないわね」

バランスを大切にしていることは、彼女の日常生活にも表れている。月曜日の朝は、朝9時〜夕方6時まで仕事(始業は9時半からだけれど、静かな朝のうちに仕事に集中したいから早めに出社して、毎日9時にはデスクにいる)。1週間のうち、夕方ヨガを教えている3日(火、木、日曜日)は、夜も早くベッドに入るし、ストイックに過ごす日と語る。でも、土曜日は基本的にヨガはいつさいやらなくて、友達と出かけたり、家族や親戚と一緒に食事をする、と

サナの生き方の合言葉は「何事もバランス」

心と体の内側をしっかりと見極め
バランスの取れた暮らしぶりは
彼女の考え方、そして生き方のテーマでもある。

LONDON YOGINI
STYLE 2004

サナ・ローズ



「先週末もこの庭で、友達とパーティーを開いたのよ」

そうやって案内してくれた庭の隅には、時にはそこで瞑想やヨガをするという小さな東屋があり、心地よい風が通り抜けていた。その風に庭の木々の葉がそよぐようすは、まるで、しなやかなサナさんの暮らしぶりに呼応しているかのようだった。



右上: サナさん自身はクリスチャンではないが、家から歩いて3分ほどのところにある教会で、ヨガを教えている。ヨガと教会という組み合わせは意外に思われるが、静かな環境はヨガには最適なのだとか 右下: 家の窓辺には、仏塔やクリスタルなど、心を落ち着かせるグッズを集めたお気に入りのコーナーが



読書はベッドの上でくつろぎながら多い。愛読書はリチャード・バックの「Jonathan Livingston Seagull a Story」

「バレ」と呼んでいる東屋。アジ
アを思わせるような曲に合わせ、
直には、竹などの東洋を感じさせ
る緑が植えられている

