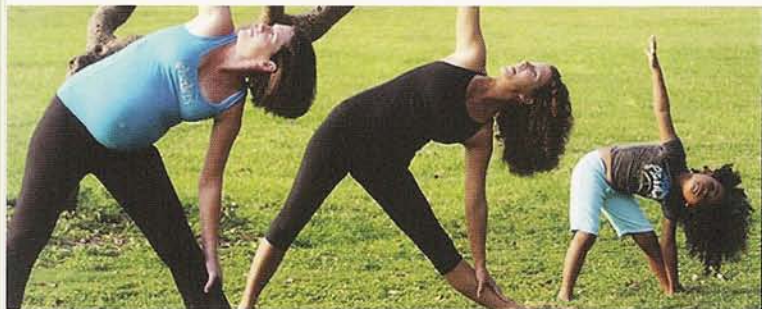


ヨガ

YOGA

日米のキッズ・ヨガに力を注ぐプリン先生のヨガ道

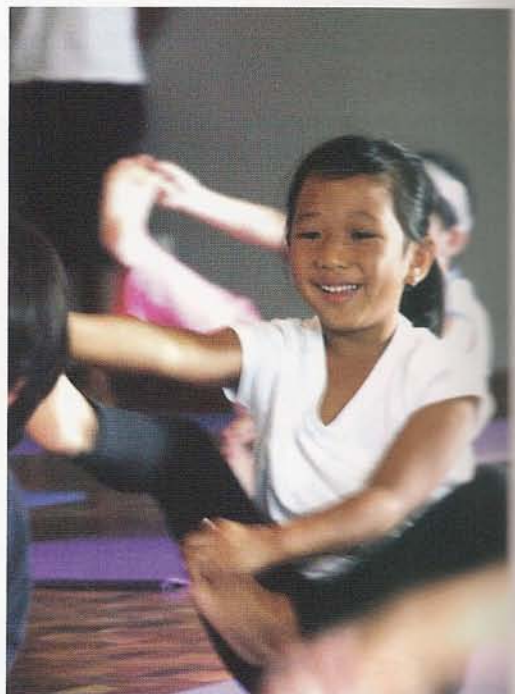
「ヨガを習得することで、自分の人生がすくすくラクになったの」とアンダー・ザ・ヨガ・ツリーのプリン先生は語り始めた。10年前、首を故障して以来ヨガに没頭していった彼女は、その後ユース・サーブিস・エージェンシーで子どもたちと生活を共にし、6年前より世界の子どもたちにヨガを広めていくことを決意。「でもね、ひとり世界各国の子どもたちにヨガを広めていくことは無理だと悟ってからは、子どもたちにヨガを教えるための教師を育成



「マタニティ・ヨガやキッズ・ヨガクラスは教えていて楽しい」とプリン先生

しようと決めたの」。現在、プリン先生は京都、東京などの日本をはじめフィリピン、香港、アメリカ本土を飛び回って100人以上のキッズ・ヨガ教師を育成している。

キッズ・ヨガの魅力は、長期間続けることで自分をとりまく世界への気づき、宇宙への気づき、自己尊敬の気持ちが生まれ、疲れているときにはエネルギーを与えてくれる。また、ADDやADHD、自閉症の子どもたちには注意力を引きつける効果が絶大にあるという。トライアングル、スター、ドラゴンなどあらゆるポーズをはじめ、数字を数えたりヨガのカードを使いながら進行するプリン先生の授業。ツリーのポーズで「さあ、アナタは何の木?」「桃の木!」「バームツリー!」というように、子どもたちの想像力もフル稼働。知れば知るほど奥深い、パワフルなヨガの世界を子どもたちから体験してみるのもいい(教室情報は21ページ、41ページ参照)。



子どもたちもはつらつとヨガを楽しんでいる

フラ

人気絶頂のフラ。クムから見るケイキ・フラの魅力

ケイキ・フラとは子どもたちのフラをいう。クムフラであるレアト氏のお話では、「幼少期から始めることで、美しい踊り手になるための助



上)「ハラウ・ナ・マモ・オ・トゥリパ」の練習風景

右)クム・フラ、レアト氏は注目の若手フラ指導者



けを満たすことができるからだとは信じている。願わくば、ハワイの芸術に対する愛と情熱がずっと続いてほしいと思う。たまに感じるのが、日本人がフラへの興味を失う理由は、彼らの純粋な思いを利用しようとする人が現れるからだと思うよ。これは決して「ポノ(調和)」ではないということを忘れな

いほしい」(教室情報は18ページ、42ページ参照)。
「アメリカではドレミではなくABCで教えるんですよ」とはミュージック・ガーデンのアキ先生。小さな頃から音楽に親しんでいると、脳に刺激を与え活性化を促し、記憶、数学術、そして抽象芸術や創造的に考える力が身に付くといわれている。さらに、オックスフォード大学の研究によると、音楽のトレーニングは文学的、言葉の記憶、洞察力に数学、そしてIQまでの上達を導いてくれるという。「ドレミで教えることにこだわると、音の距離感がかかってくるんです。ピアノでドを弾いた時に音をピックアップできる、というように音のトレーニングはとても大事。絶対音感とよく言われますが、小さい頃からドレミの音に耳を鳴らしておくと、自然と音感身に付いてきます」。ダンスや楽器を取り入れた音楽教室は、子どもの得意分野を発見できるいい機会かも知れない(教室情報は19ページ参照)。



ミュージック・ガーデンのアキ先生とみかちゃん

小さな頃からドレミに親しむと脳の動きが活発に

ミュージック

MUSIC