

## ハナキンとヨガ

アヤノハヨガに通うようになって、半年がたつ。毎週のレッスンは習慣化し、顔なじみの会員さんも幾人かできた。水曜夜7時。疲れは身体の奥底にこびりついている。このまま残業か、やっぱりアヤノハか、はたまた飲みに行くか。正直この三択に迷う水曜日もある。それでも足は古民家スタジオに向いていた。

「金曜夜、男性クラス開設」とのご案内を頂いた。まだ生徒は1人か2人。殆ど、プライベートレッスンだ。一般クラスと並行して行われるため、普段の大部屋とは違ってライトアップされた庭に面した小部屋が教室。ほのかに照らされた庭木に正対し、「立木のポーズ」をとる自分がちょっと可らしい。

ハナキン（花の金曜日だから、ハナキン）とは昭和の終わりから平成初めのバブル期に流行った言葉。「今日はハナキンだから、繰り出してパーッといこう」などと使われた。一仕事終えた週末に、飲んで日ごろの憂さを晴らし、エネルギーをチャージするのである。肝臓に負荷がかかる解消法ではあるが、それはそれで気持ち良かった。

そして、平成の世も終わろうとしている。バブル景気、大不況、アベノミクス、そして働き方改革。私たちビジネスパーソンを取り巻く環境と価値観はめまぐるしく変わってきた。今やワークライフバランスが声高に謳われているものの、見回せば、どこの国の言葉かとも思う現実もある。疲労困憊で帰路につき、だるさの取れぬまま朝を迎える人も多いのではないか。

アヤノハの男性クラス開設への想いには並みならぬものがある。ほぼ毎日更新されるディレクターの中田先生のブログには次のようにあった。

～男性はジムで鍛えたり、サッカーやマラソンをしたりスポーツをするために鍛えるイメージが。

からだを整えるために、心を感じるために、自分を見つめるためってあまり聞かない。

家族のために、生活のために、尚さら自分を大切にしてほしいと思います。体の健康しかり、

心の健康も。

ayanoha ボディーワークはゆっくりと筋肉をストレッチしていきます。急に伸ばさず、呼吸を深めながら、体のセンサーを感じながら。～

アヤノハには明快な理念がある。「心と身体を整えて真の魂の輝きを実現させる」。この理念を軸に様々な企画を打ち出しており、その活動はヨガ教室を超えている。多彩なゲストを招いてのワークショップ、朝活と称した早朝マインドフルネス（そのあと手打ち蕎麦に舌づつみ）、産後ママと赤ちゃんケア、小学校でのキャリア講演活動…。大城代表はじめインストラクターの先生方のユニークな企画力には脱帽だ。アヤノハの事業は単にヨガレッスンやボディケアの提供ではない。クライアントと一緒に「魂の輝き」を真摯に模索し、そっと背中を押すことに企業価値を置いている。私自身も、ものごとをみる視点が少し変わったように思う。

ハナキンとヨガ。なんとも奇妙な組み合わせだが、私にはしっくりくる。

金曜夜、アヤノハ男子部募集中。古民家スタジオが静かに待っています。