

2024年6月19日

## 友の会総リーダー様 書籍係様

梅雨に入り、木々の緑がみずみずしく映える日々です。友の会の皆様には益々のご活躍のことと存じます。

『明日の友』誌上連載10年目を迎えた、「毎日のヨガ」のページが1冊の本にまとまりますので、ご案内申し上げます。

◎7月31日書店発売 秀子セティ アニール・K・セティ 著

### 『毎日が、ヨガ』

ヨガ、というと皆さんどんなイメージをお持ちになるでしょうか？ 体が硬いから無理？ 複雑に腕や足を絡めたポーズが難しそう？

ストレッチ体操と混同されがちなヨガですが、実はポーズはヨガの10%に過ぎず、あとの90%は哲学だと言います。古代から受け継がれるヨガの目指すところは「自分を知り、幸せで穏やかな自分を生きること」。決して、人と柔軟さを競うものではないのです。本著では、セティさんのヨガの哲学をベースにした日々のエッセイや、簡単なポーズ、セティ家のカーレシピ、ヨガパンツの製図など盛りだくさんな内容で、ヨガの魅力を伝えます。

毎朝コップ1杯の水を飲むことの意味、遠距離介護の新幹線のホームで気分を上向きにするためにとったポーズ、自分の人生に「老化」という実績を加えた日のこと、金銭欲や物欲だけでなく「もっと学びたい、もっと祈りたい」という気持ちも究極には欲なのだ、と教えた夫妻の先生、スワミチダナンダ師の言葉……など、生活の隅々までいきわたるヨガの教えは、人生を幸せにする知恵がいっぱいです！

わたくしごとですが、この連載を担当して10年、相変わらず体は硬いままですが、以前に比べて、思い通りにいかなくてイライラしたり、人と自分を比べて悲しくなったり、せっかちに物事を進めたりすることが本当に減りました。

9月末からは、オンライン講座（月1回実施、期間4か月予定）の実施も予定。ヨガ講師歴40年のセティさんの号令は、ただの号令にとどまらず、様々な教えに満ちています。本著ともども、こちらもよろしく願いいたします。

婦人之友社 明日の友編集部  
小林恵子