2023年7月19日　10:00〜12:00

ヨガで
自分らしさを届ける
〜自分らしく生きる〜

yoga&therapy nagomi
林　珠美

林 珠美

仕事：ヨガティーチャー・会社員
名古屋市内（熱田区、瑞穂区、西区、北区）
瀬戸市にてヨガサークルを主宰

資格：米国クリパルセンター公認ヨガ教師（500時間）
フェニックス・ライジング・ヨガセラピー
公認セラピスト（600時間）
AFAAエアロビクスインストラクター

これまでの歩み

1971年12月21日　名古屋市生まれ
1）学生時代
人見知りで、人前に出ることが大嫌い。自分に自信がなく消極的な性格。
負けず嫌い。
高校生の時、摂食障害（拒食症・過食嘔吐）が始まる。

2）ＯＬ時代
大学を卒業後、大手不動産会社に就職。
安定感を感じつつも、物足りなさを感じ5年で退社。

3）退職後　★ターニングポイント
ＯＬ時代から趣味で行っていたエアロビクスの
インストラクターを目指しトレーニングに通う。
資格取得後はスポーツクラブを中心に活動。

4）ヨガとの出逢い
離婚を機に、空白の時間を埋めるためヨガスクールに通う。

摂食障害について

きっかけは軽い気持ちから始まったダイエット

同級生の「痩せたければ吐けばいいんだよ」という言葉をきっかけに食べては吐くようになる。
自分に自信がなく、誰よりも痩せていることに価値を見い出すように。

その後なかなか治らずイライラした感情のはけ口として過食嘔吐が起きるようになり、結果20年程苦しむこととなる

クリパルヨガとの出逢い

30代前半、結婚、離婚を経験。心身ともにバランスを崩し10代後半からの持病、摂食障害が悪化。鬱状態となり、克服方法を探る中ヨガと出会う。

2005年、地元のヨガスクールに通いヨガ教師としての資格を取得。その後もなかなか治まらない摂食障害の症状に悩む中、三浦敏郎氏が指導するクリパルヨガに出会う。

クリパルヨガを通して、自分に起きていることへに理解を深めることで心理的、肉体的に少しずつ安定していく。

2008年クリパルヨガトレーニングに参加し、クリパルヨガ教師となる。

クリパルヨガとは

Q：ヨガのイメージは？

「クリパル」とはサンスクリット語で「慈しみ」という意味があり、
「意識のヨガ」、「自己探求のヨガ」とも言われている。

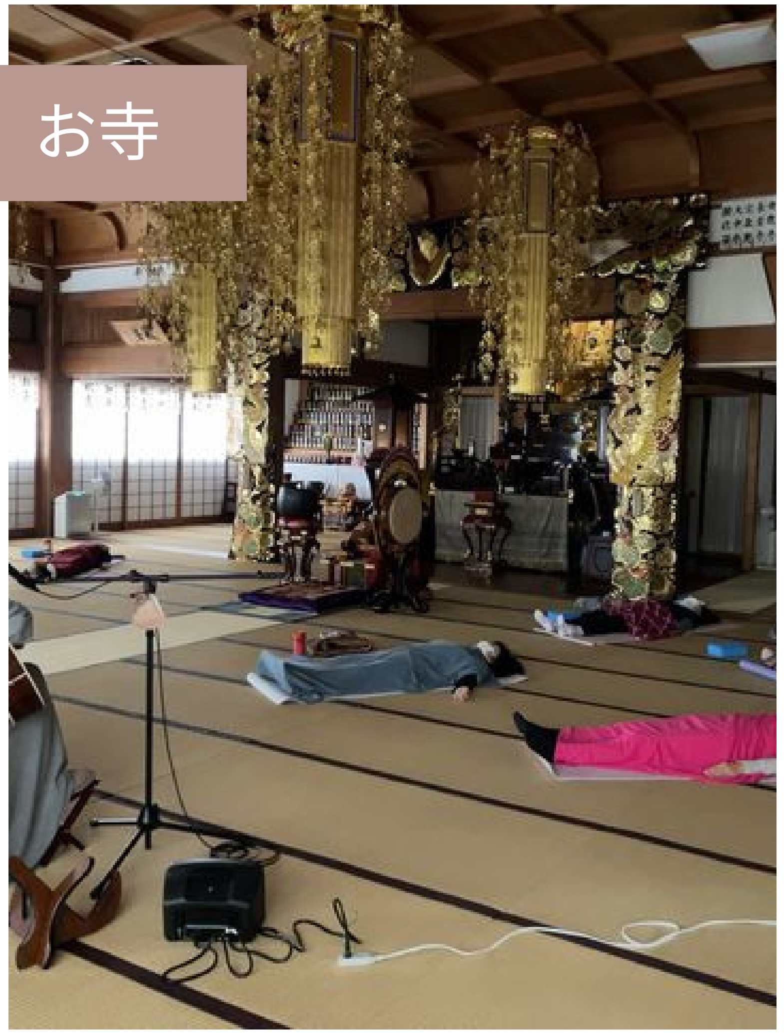
ポーズの形を綺麗に整えることではなく、ポーズを通して自分の内面で心や身体に起きていることに意識を向けることを大切にしている。

「良い」「悪い」というところから評価や判断をすることなく、オープンに、起きていることをそのまま受容していくことで自分への理解を深めていく、日常に活かしやすいヨガ。

コミセン

古民家

お寺



現在は名古屋市内、瀬戸市にてサークルを開催

2018年、クリパルヨガから派生したフェニックス・ライジング・ヨガセラピーの公認セラピストとなり、自宅にて個人セッションも行っている。

これから

今も食べ過ぎることは多々あります。でも、吐いてそのことを収めるのではなく、そんな自分を受け入れ仲良くなりながら、うまく付き合っていくことを今は大切にしています。

自分の中の純粋なところと繋がっていくために、私はヨガと瞑想をこれからも続けていきます。そして自分らしく生きていく大切さをクリパルヨガを通して伝え続けていきたいです。