

## Downward-Facing Dog

Within my body  
there's a city-

nameless streets  
dead-end alleys

of pains and promises,  
a mapless Atlantis

cordoned off  
by years and bones.

The muscles pull  
the tendons throb

my joints crack out  
their resistance-

Places I've ached  
undetected

for a quarter of a century  
send out their muted frequencies

from an unfamiliar  
pose.

Descending too quickly,  
I implode.

Down here, or even up there  
breath is the most

difficult of absences  
and so, two finger-widths

into the hara  
I find my bearings

mind-body-belly  
oxygen tank both empty and full.

Listen to the place  
you feel it the most

says the teacher,  
head dangling from

adho mukha  
svanasana

a single bulb  
on a simple cord.

So once again  
I go down deeper

to where  
the muscles pull

the tendons throb  
the pain travels

its clandestine escape  
and then retreats

in the halfway reach  
where each breath

razes another  
skyscraper I've aspired to,

brings the earth up  
a little lighter between my toe.

## 下向きの犬のポーズ

わたしの体のなかに  
ひとつの街があるー

苦痛や約束の  
名もない通り

袋小路  
地図にないアトランティス

そこは年月や骨に  
遮断されている

筋肉が  
腱を震えさせる

関節は  
抵抗して音をたてる

二十五年のあいだ、そこがどこのか  
気付くこともなく、ただ痛みだけを感じていた  
さまざまな場所

そこが一つの不慣れなポーズを通して  
私に無言の周波を送ってくる

あまりにも速く下げたので  
わたしの体のなかは破裂してしまう

ここは下げる そこはもっと上げる  
でも息の不在は  
何よりも苦しい

だからおへそから指二本分下のその場所に

わたしのいる場所を見つける

心・体・腹  
酸素タンクは空と満タンを繰り返す

「もっとも強く感じるところに  
耳を預けなさい」

師は語る  
頭は

アダムカシュヴァアサナに  
ぶら下がっている

ひとつの電球

一本の紐にぶら下がっている

だからもう一度  
わたしはふかく深くもぐる

筋肉が  
腱を震えさせる

ところへ  
そして痛みが

秘密の逃げ道を走り  
再びその途中から

消えていく場所へ  
そこではひと息ひと息が

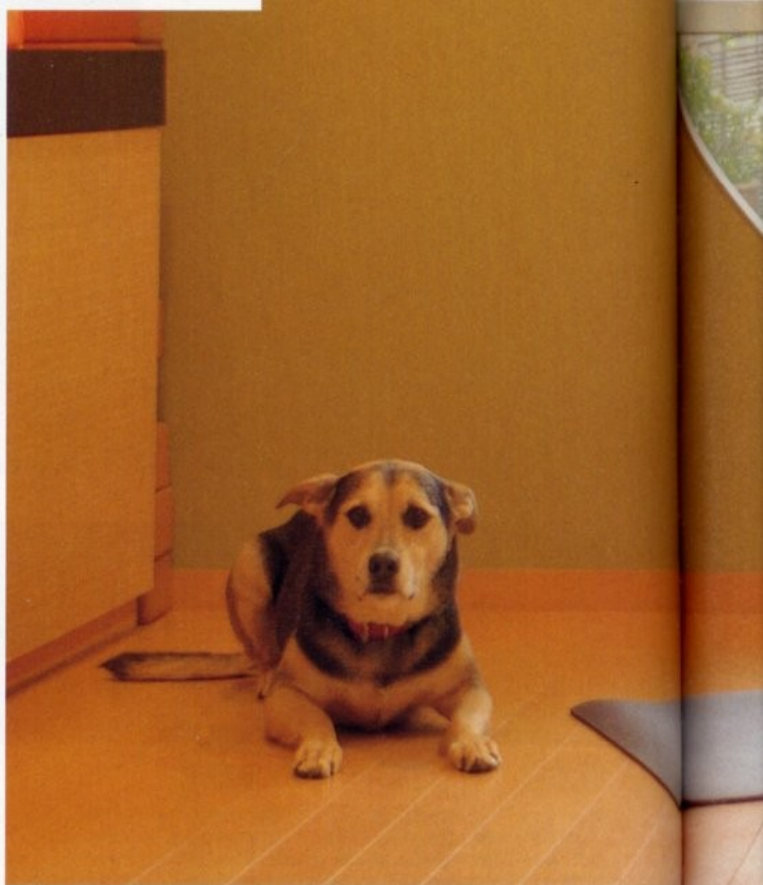
わたしがかつて切望していた  
もうひとつの摩天楼を徹底的に破壊する

そしてわたしのつま先の間にある  
地球をはんの少し軽くさせる

# 美しいポエム



とってもキュートなスマイルが印象的なリザ先生は、オープンマインドでその明るさからとても人気がある。彼女から表現される言葉もパワーをくれる



## リザさんのポエムBOOK

### 『ヨガ・ポエム』

リザさんのポエムが書かれた本は  
装丁も含めて美しい。中には多くの  
ポーズからインスパイアされた  
ポエムが書き綴られている。英語  
版と日本語版があり。土曜美術社  
出版販売 ¥2,100 問い合わせ：  
サン&ムーンヨガスタジオ ☎03-  
3280-6383



子供に戻ったような自由な気持ちになり、自由な表現ができるようになるもの。ポーズは古くから木や山といった自然のものをモチーフにしています。人間の取るポーズをそれらに近づけることで、よりナチュラルな自分へと入っていけると思っています。そして、自然を表現する詩と、自然の形のポーズを取るヨガは同じで、それらは人間の心にアプローチするものだと思うんです。以前、アメリカでヨガを教えていた時に私の詩にとっても感動してくれた人がいたんです。その人はベトナム戦争に行った人で、それまでは戦士のポーズがとっても嫌いだっただけですが、私の詩を読んで、新しいヨガの発見をしたと言っていました」

# は、美しいポーズがくれる

「サン&ムーンヨガ」のリザ先生は、ポーズをすると  
体に表現される感覚になると。表現者とポーズの関係が見えてくる!

写真=松木雄一 文=イサム直次郎  
協力=Sun & Moon YOGA <http://www.sunandmoon.jp>



リザさんはドッグポーズでポエムを書き、愛犬のアスカちゃんはこっそりと潜り込んで撮影。とてもナチュラルな雰囲気

東京・目黒にある「サン&ムーンヨガ」のリザ先生は、ヨガのポーズを題材にしてたくさん詩を書いている。このポーズに対してのポエムはとても共感を呼び、強く、弱く、はかなく、美しい。こんな詩を書くリザさんにとって、ヨガのポーズとは自分の作品に対してインスピレーションを与えてくれるもの。

「ポーズをすると、自分の内側の表現が外に浮かび上がってくるように、体に文字が現れるの。どのポーズも形が違うのと同じように、ポーズごとに違うメッセージが出てくるの」

そう話すリザさんに、どうしてポーズを取ることでインスピレーションを受けられるの? と聞くと、「ヨガはメデイテーションのプラクティスで、外的な世界を遮断し、左脳を休ませ、無の世界に入っていくから」と言う。観念のスイッチを切ることで、頭で考えているレベルを超えて、自分の体験しているものを情緒深く味わうことができるのだ。ヨガのポーズを行うことで、体が柔らかくなり、今までブロックされていたものが降りてくるようになる。頭で考えていることは大して役に立たないと感じるようになったと。

「ヨガのポーズを取ることで、ストレッチやトラウマ、そして感情や記憶さまざまな傷といったものが体に現れます。そしてネガティブな心を捨て、ポジティブな方向へ歩き出すためのニュートラルな状態を作ってくれるのです。自分にとってポーズは、