

浦田海水浴場で「国際ヨガの日」（6月21日）を間近にした6月6日、ヨガのレッスンに参加しました。梅雨の曇り空ながら陽光穏やかな日和でした。全日本ヨガ連盟「ヨガの聖地」認定委員会委員長の木南有美子さんが開会挨拶で「自然との共生」がテーマであると説明。講師はインド政府プロフェッショナルヨガインストラクターの沖知子さん、アシスタントに元地域おこし協力隊の篠木優子さんと市村望美さんが加わりました。

砂浜に敷いたマットの上で、手足、体をあちこち折り伸ばし、ゆっくり呼吸をすることに集中していると、寄せては返す波の音に包まれて、自分の肉体と精神とが自然の中に溶けこみ一体化していく。そんな感覚が全身に染みわたってきます。両足を開き片方の膝を曲げ、水平に伸ばした手の一方は銃の形、もう片方を肩のせて、鉄砲伝来、種子島のポーズです。

2020年6月に「ヨガの聖地」に認定された場所は、浦田海水浴場のほか、日本離島センターによる「しま山百選」に選定されている、安納の天女ヶ倉（標高238メートル）、夕日が美しい住吉のサンセットライン。そして、認定5周年を記念して昨年さらにへゴ自生群落（国上太田）が追加認定され、計4スポットになりました。

「ヨガの聖地」は、全日本ヨガ連盟（東京都港区）がヨガによる健康寿命増進、固有の文化や産業を軸とした地方創生、観光復興など聖地基準を満たしている場所を認定するもので、国内の自治体では西之表市が初めてでした。本市の「自然」「文化」「歴史」と当時の地域おこし協力隊を中心とする、ヨガを広める活動が総合的に評価されました。国内では、ほかに、東京スカイツリー（東京都墨田区）、琉球王朝時代に「神の島」として最高の聖域とされた久高島（沖縄県南城市）の2か所だけです。

認定7年目を迎え、種子島にヨガがすっかり定着してきたことを感じるひとときでした。



▲種子島のポーズ