

オリジナルの忍者ヨガで  
古里・伊賀の活性化を

ヨガは健康法として注目されがちですが、本来は精神性が重要なんです。私のヨガも、日本人のスピリチュアルな部分を基本にしています。そのため、写経や座禅、瞑想、神事などと組み合わせた特別なヨガ合宿やセミナーを、聖地である薬師寺や高野山、伊勢神宮、それに沖縄県宮古島など、よくパワースポットと言われるので、普通教室とは別に実施してきました。

ある時、それを知った伊賀市商工会議所の方から、伊賀でも観光と結び付けたヨガをやってもらえないかと話があったんです。商工会議所では、三重大学の教授を招き忍者学の講義を始めたり、旅行者を呼び込む着地型観光のためにいろいろ取り組んでいて、そこに力を貸してくれないかという依頼でした。ちょうど伊賀上野城築城400年祭の年だったので、それではと、お城と忍者をキーワードに企画を始めました。

伊賀流忍者が究めるべき五つの分野を定めた「忍者五道(気・香・薬・食・体)」という教えがあります。それを改めて一つひとつ見ているうち、ヨガと共通する部分が多く、理にかなった、すばらしいものだというところに気付きました。そこでヨガを通じて忍者五道を、忍者五道を通じてヨガを伝え、現代に忍者の教えをよみが



イタリアで開催されたヨガの国際大会で忍者ヨガを披露

えらせようと、忍者ヨガを考案しました。思い付いたというより、たどり着いたという感じでした。そして、忍者衣裳を着て伊賀の町を歩き、上野城での忍者ヨガ体験や、忍者寿司、忍者パフェなど、皆さんと一緒にモデル・ツアーを立案し、町ぐるみで実行しました。

その後、昨年7月にヨガの国際大会がイタリアで開催され、日本代表団として指導を行うことになりました。そこで忍者ヨガを披露すると、参加者からブラボー!と喝采を浴びました。皆さん、忍者のことをよくご存じで驚きました。その上、忍者ヨガにとっても興味を持ち、更に教えてほしいと要請を受け、今年からイタリアのヨガ大学で指導することになりました。その話がテレビや新聞に取り上げられ、一時は取材の対応で大変でした。この1年、忍者というキーワードで、いろいろなつながりと広がりがありました。また、忍者は「グローバル」な存在だということも実感しました。伊賀の皆さんにも、伊賀の歴史や忍者のことをもっと知って古里に誇りを持つてもらいたい、そしてこのすばらしい伊賀の宝物を世界に発信していかなくては、と強く思うようになりました。そのためには努力を惜しみません。「伊賀を元気に」が、私の使命だと考えています。

写真・構成 / 鈴木秀晃



■堀川郁子

ほりかわ・いくこ 1957年三重県伊賀市生まれ。2011年、伊賀上野ライオンズ倶楽部入会。中京大学体育学部卒業後、水泳コーチとして活動。結婚後、家族で5年間アメリカ駐在を経験し、帰国後に英会話講師を経て、堀川ヨガスクール、足つば整体院やすらぎ開設。日本総合ヨガ普及協会理事、ヨガ指導歴27年、足つば療法師、整体師他。現在は代替医療としての生活ヨガと、日本人魂を磨くヨガ、地域力活用事業としての忍者ヨガの普及をテーマに活躍中。