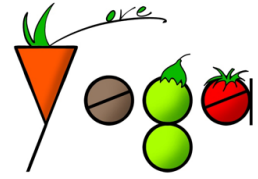


## VEGE LOVE YOGA

本来在りたかった私を思い出す  
意味のない時間なんてない  
今までの経験や想いが今の私を助け、導いてくれる  
雪菜



### 雪菜ポイント

- 雪の中で育つ野菜
- 400年余り前から積み重ねられてきた先人の知恵
- 種を蒔き、60cmぐらいに成長した株を一度土から抜き取る。その後、10株程度を1束として地面に立てて並べ、その周囲を藁と土で囲い込み雪が降るのを待つ（床寄せ作業）
- 降り積もった雪の中は温度と湿度が保たれ、自らの葉を栄養とし、とう（花茎）を伸ばす
- 雪下で出た花茎が30cm程度になったら収穫する
- 上杉鷹山が冬の生野菜確保のために奨励した野菜

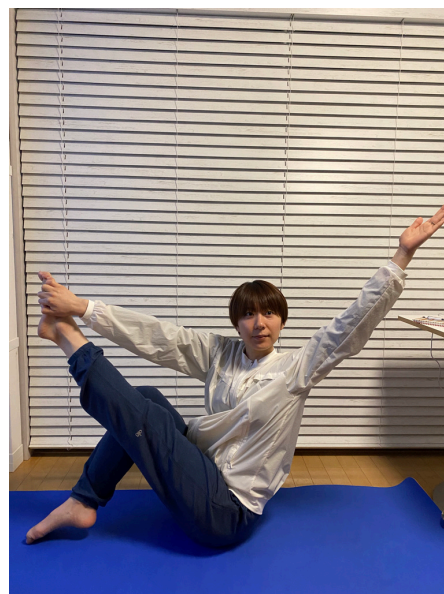
雪菜は光が閉ざされた場で、寒さに負けず深く呼吸をしながら静かに力強く発熱し、自分自身を守る。そして自らを栄養にして新たに成長していく。

これまでの日常が根底から覆される経験をしたことで、一旦立ち止まらざるを得なかった私たちはきっと、「一番大切にしていたもの」「どんな人生を歩みたかったか」「本当に好きだったものは何か」自粛期間中に「本来在りたかった自分」を思い出せたのではないだろうか。

本来の自分へと導き、それを助けてくれるのは、今までの自分の経験や自分の想いである。

そこに気付いたら後は「成せば成る。」

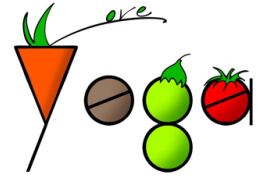
### 完成形



## VEGE LOVE YOGA

私がいいと思ったらそれでいい  
今の私を全て受け入れてあげる  
だって私は生まれてきただけで素晴らしいから！

橘・みかんのポーズ



### 橘ポイント

- 日本に古くから野生してきた日本固有の柑橘
- 一生を通じて葉が緑色で黄色い実が比較的長い間枝に残ることから永遠に繋がる縁起の良い樹とされている。京都御所に植えられたり、花は文化勲章のデザインにも起用されている。
- 糖分は光合成によって作られるため、十分に日光が当たらないと酸っぱくなる。そのために光の通り道を確認する必要があり、余分な枝や葉、蕾を切り落とす。
- 星の形のような白い花が咲く
- 若い樹には棘があり、年月が経つとなくなっていく
- 実がなってくると、まだ熟していない実を摘み取って熟す数を制限する。残った実がより栄養が巡るように
- 選ばれしものだけが実となることができる

人間も同じ。生まれてきただけで素晴らしいことを思い出す。

自分を守るために纏っていた棘も、うまくいけない自分、思い通りにいかない自分も全て受け入れる。

人と比べたり、誰かに認められたい、褒められたいという幸せのモノサシを自分ではない他者に預けてしまうといつまで経っても気持ちは満たされずに不安定なままである。

私は今ここにいるだけで素晴らしくてスペシャルな存在。

私がいいと思ったら、それでいい。



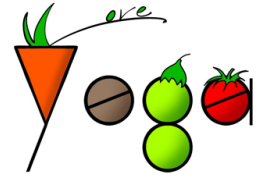
完成形



## VEGE LOVE YOGA

心の目で相手の背景や想を感じる  
全ては繋がっている！大きな愛に包まれよう！

AISA（愛菜・愛妻）ポーズ



### ポイント

人は正しくものを見ているときでも、自分にとって損か得かという自己中心的で自分勝手な見方でしか物事を見てないことが多い。

例えば、パートナーが言ってくれた事、してくれたことに対してその事実だけしか受け取らず、その奥にある背景や気持ちを想像し、汲み取ることができているのでしょうか。

例えば野菜を食べるとき、その野菜の奥にあるストーリーを想像し、どれだけの人やもの、想いが繋がって、今口の中に入ろうとしているかを考えたことがあるだろうか。

目に映るものだけを見るのではなく、心の目で感じる。

曇りがなく純粋な心で相手の気持ちや、その奥にある背景を想像し、想いを馳せる。

それを意識し、思いを馳せれば、全ての繋がりを感じ、とてつもなく大きな愛に包まれていく。

自分のことのように相手を思い、相手を思いやるように自分を思いやる。

### セルフバージョン



### ペアバージョン

