

女は40代から

今、素敵に輝いている40-50代の女性を、山内編集長が密着取材!

20代・30代で「何をした?」「何を学んだ?」

これまでの道のりから「今ココにある輝き」の理由を探り、
素敵な40~50代を送りたいと望むあなたにエールを贈ります。



Profile

北野 康代 さん (57歳)

- ・兵庫県西宮生まれ / 沖縄県 豊見城市在住
- ・ヨガ歴35年
- ・北野ヨガ研究所主宰
- ・株式会社OCTONE代表
- ・社団法人インターナショナル・ヨガ・アライアンス代表理事

1981年故・綿本昇師のもと、深遠なるヨガとの出会いを果たす。以来、師のもとで修業を重ねる傍ら、ヨガ指導者としての活動を開始する。その後、当時インド哲学の第一人者である大阪大学名誉教授 故佐保田鶴治博士の指導のもと、ハタヨガの真髄であるウパニシャッドの研究に没頭する。また、初期のころから姿勢と生活習慣の関係性に着目し、長崎の片山 賢氏が提唱する姿勢方に傾倒。中庸姿勢方のアウェイカー資格を取得し、ヨガにおける正しい姿勢バランスの在り方を研究、今日の指導者育成の大きな柱の一つとしている。現在、35年にのぼる指導経験を生かし、ヨガ研究家として自ら主宰するスタジオOCTONEにおいてヨガ指導者を育成するとともに、2015年3月待望の沖縄県那覇市に新教室を設立。ヨガの普及に全身全霊を捧げている。

- 22歳 ・ヨガに出会う
- 23歳 ・結婚
- 26歳 ・第一子出産
- 31歳 ・夫の病気(B型肝炎)が発覚
- 32歳 ・第二子出産
- 40歳 ・第三子出産
- ・入退院を繰り返す夫の看病
- 46歳 ・自宅でヨガスタジオ開始
- ・オクトワン開業
- 47歳 ・夫の他界
- 48歳 ・オクトワン法人化
- ・甲子園スタジオOPEN
- 49歳 ・西宮駅前スタジオOPEN
- ・ヨガの撮影でパリのウブドへ
- 50歳 ・垂水駅前スタジオOPEN
- 52歳 ・神戸本山スタジオOPEN
- 53歳 ・一般社団法人インターナショナル・ヨガ・アライアンス設立
- 54歳 ・沖縄に移住
- 55歳 ・那覇スタジオOPEN
- 56歳 ・ヨガの聖地インドのリシケシへ

ヨガに出会ってから35年。46歳で自宅の一室からヨガスタジオを開業。現在は那覇を含め関西に5つのスタジオを経営するオーナーであり、現役ヨガインストラクターの北野さん。ヨガを続け、ヨガがあったからこそ乗り越えられた数々の苦しみや悲しみを「いつも救ってくれたのはヨガだった」と終始、素敵な笑顔で語ってくれました。

ヨガをはじめたきっかけは

歯科衛生士をしていた時に「キレイに痩せるから」と患者さんに勧められ、興味を持ちました。その後すぐにヨガの真髄を今に伝える数々の師匠との出会いがあり、学びながら修行してヨガをライフワークに取り入れ、指導者として活動を広げていきました。

ヨガと子育てと、夫の看病と

初めての子が5歳になり、私が31歳の時、夫がB型肝炎を発症。その頃は本当に「生懸命「主婦」をしていました。二人目の子を出産したのは、夫が入院している同じ病院でした。主婦と子育てと看病で明け暮れる日々の中でもヨガの活動は欠かさず、小・中学校のPTA、地域のデパートやスポーツクラブに指

導者として出向いたり、公民館で週に3回、市民講座を開いたり、ヨガのおかげで出向く先で出会いが広がりました。好きな事をさせてくれる夫に感謝もありましたが、3人目の子の妊娠が判明した時、明らかに不安な表情を浮かべる夫に対し「マイナス思考」を打ち消してくれたのは他でもなくヨガでした。

40代で第三子出産、夫の他界

3人目の子を無事に出産すると、同時に夫の容体は更に悪化し入退院を繰り返していました。子育てと看病もあり自宅でヨガスタジオを開業することになりましたが当時、46歳。まさか自分が経営者になるとは思っていませんでした。でも私に出来る事はヨガしかなくなりました。1年で会員さんが1000名近くになり、クラスがどんどん増えていきました。それを見るように夫が他界した時は、悲しみより「これからの事」を考えるしかなく、ヨガの活動が忙しくなったお蔭で悲しむ時間も与えられませんでした。

自分一人の限界を感じて

「早く瘦せたい、代謝をもっと上げたい」と会員さんの声により、遠赤外線を取り入れたホットヨガを考案し、スタジオを別持つ事

にしました。自宅との両立でしたから、指導者を養成する必要があったのです。当時はまだヨガ指導者を養成するスクールが余りなかったため、指導者を育成すると共に、働く場所の確保のために次々にスタジオをOPENする事になりました。育成したインストラクターは、現在200名を超えています。

那覇スタジオOPEN

ヨガのおかげで更年期も快適に過ごせ、これといった病気もありませんが、唯一防げなかったのは花粉症でした。笑。何もできない春先の4カ月間がもつたいなくて、2年前に沖縄で過ごしてみたら、とても快適でした。暑い日が長く続く沖縄だからこそエアコンによる冷えやむくみが気になる人も多いのでは、と思いました。トントン拍子に事が進み丁度よい物件にも出会えたので、長女と共に移住しスタジオをOPENさせました。私は今、三線を習っています。新しい土地で新しい事にチャレンジする事、新しい出会いに毎日ワクワクし、充実した日々を過ごさせてもらっています。

北野さんのスクール情報は左ページへ