

あなたもやって ミント!?

～社会教育委員による訪問記～

町内で活動するサークルなどをご紹介します。
あなたも一緒に活動してみませんか？

ヨガ (Yoga)

「古代インドから伝わる 修行法ヨガの世界に 潜入レポート！」

毎朝の冷え込みが厳しい1月。編集部には1本の電話が鳴った。取材班は日頃運動不足が気になる社会教育委員のK氏を連れ現場に駆けつけた。そう、それはとても冷え・澄み切った空気の夜だった。

現場では、空飛ぶじゅうたんのようなマットと秘密のドリリンクを持つ参する美女8名が股関節の柔軟体操やアーサナ（姿勢）、プラーナーヤーマ（呼吸法）を学んでいる。それはまるで動物の姿勢そのものだ。

「刺激の余韻を感じつつ…」

冬になり若干ふくよかになったK氏は、突然美女を真似始めた！深い呼吸に合わせた独特の姿勢は、日頃の運動不足がたたるK氏にはとても辛そうだ。会員の美女たちはとてもしなやかな体で様々な姿勢を繰り返す。静寂に包まれたその空気をゆっくりとした呼吸はまるで瞑想を深めるともリラックスしたのとなっていた。（編集部）

しなやかで美しい会員のみなさん



ヨガ

開催日:毎週月曜日
時間:午後7時～9時
場所:文化センター
会員数:12名
お問合せは、文化センター(29-3735)まで
お待ちしております！

「ヘルスアップ・ヨガ」体験

毎週月曜の夜7時から、文化センター2階視聴覚室において行っているヨガを体験させてもらいました。普段は運動らしい運動もせず、体がなまっているだろうと思いがながらもヨガくらい大したことはないとかをくくっていたのですが、約2時間に渡ってヨガを体験してみると結構つらく大変でした。ヨガはどちらかというと柔軟なポーズや忍耐力が必要なイメージがあります。ネットで調べてみると、そもそもヨガとは古代インドが発祥の修行法の一つでした。しかし、現代では姿勢や呼吸法を重視するものなど様々な種類が増えていて健康のためのヨガやスポーツクラブも多くなってきました。

ここで言うヨガも健康を維持するためのヨガで、「ヘルスアップ・ヨガ」といい、誰もが簡単に参加できるもので自分のレベルに合わせて無理せず自分の健康の維持増進に役立つものになっています。

今回の体験ヨガでは最初に呼吸のしかたを教わりました。鼻から大きく息を吸って、口から「フーッ」と音をだしながら吐くというのが基本の動作でした。今月のレッスンは「歪み直しヨガ」ということで特に骨盤の矯正を中心に指導していただきました。ヨガのポーズ

を左右一回ずつ行い苦手な方をもう一回行い左右がほぼ均等になるように矯正するというやり方でした。また、CDの音楽やお経のようなBGMを流して気持ちのリラックスさせたり、床に寝て部屋を真っ暗にし、心と体を癒す姿勢で休むことを体感しました。最後にはアロマオイルを膝から下に塗ってマッサージをしてもらい（お互いにする）終了しました。

本日の体験を振り返ってみて、ヨガは初めての人でも簡単にでき、体調を整え健康の維持増進に役立つものとして最適かなと思いました。長いと思った2時間が短く感じましたし、次の日も爽快な気分と体調の良さを保つことが出来ました。是非、皆さんも一度試してみてくださいいかがでしょうか。（K記）



美容と健康にヨガーお勧めです！