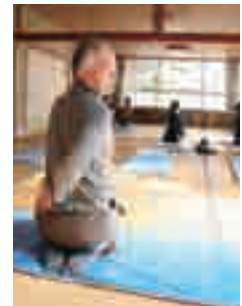




私の健康法 35

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



ヨガ

話 — 谷山^{たにやま}市衛^{いちえ}さん(59歳)
●京丹波町安井観音寺

20年ほど前からヨガを続けています。ヨガおたくのようなもので、京都市内を中心に十か所以上の教室に通いました。しかし、自分が本当に得心できるような教室には巡り合えず、結局、ヨガを日本人に普及する上で大きな貢献をされた佐保田鶴治先生の著書が私のヨガの原点になっています。

退職してから、ある方に「総合型地域スポーツクラブ」という事業があるので、そこでヨガ教室をやってみないかと誘いを受け、週に数回指導するようになりました。初めは自信がなかったのですが、教えていくうちに自分のイメージしているヨガを具体的な形で表現できるようになりました。

ヨガは、普段使わない筋肉を使いますので日常生活で固定化された動作や姿勢が修正されますし、呼吸法により精神的にリラクセスし、気力が充実します。参加者の多くは60歳代の女性ですが、みんな熱心に取り組んでおられ、自分なりのヨガが大勢の人たちに受け入れられたことを喜んでいきます。このヨガ教室を地域の癒しの場として長く続けたいと思っています。