



## こんなヨガは初めてだ！

わたなべ繭さんのヨガ教室が7月7日に無事開催され、52人の方々とヨガの体験をしました。

YOGAはサンスクリット語で「つながる」という意味です。「体と心がつながっていない」先の予定のことや過ぎ去った事の反省などで「現在を感じていない」身体と心をつなげるヨガを教えてくださいました。



まず、繭さんは、「ポーズは二の次！今日は、呼吸だけ覚えていってください」の一言から始まりました。「あー、呼吸だけで良いなら出来るかも！」と言われるがまま、しっかり腹式呼吸。しっかりとすわって手首を回したら、仰向けに寝て、動かした手首を感じながら腹式呼吸。もちろん！ネコのポーズ・戦士のポーズ・三角のポーズなどなども教えて頂きました。ポーズの後には、じっとして、動かした部位の変化を味わう。鼻から息を吸ってお腹を膨らまし、喉と鼻から音が出るように息を吐いて、おへそを背中につけるようにへこます。

たとえば首を回す動きでは、「深く吐きながら、頭をぐるっと右回し、下まできたら、ふわっと息を吸いながら、元の位置」実は、これだけでも動きに気を取られていつの間にか呼吸が反対になるんです。しかも時々繭さんの言う一言が、笑いを巻き起こして、とても明るい雰囲気になりました。

ひとしきり動いた後、仰向けに寝るとじわーっと筋肉や筋、血の流れを感じ取れました。身体がポカポカと温まる感じ、筋が伸びてやわらかくなる感じ。そこで、最後の長い仰向けリラックスタイムでは、繭さんが「オーム♪」と鈴のような声を響かせる、これがまた気持ちよく、今までにないヨガを体験しました！

繭さんは、大人気！どこで教えているのか聞きに来る方が、続出でした。

他にもこんな感想を頂きましたよ！

★頑張れていると思っていましたが、どうも心と体がつながっていなかったようで・・・。

あぶない、あぶない。良く寝てリフレッシュ出来ました！

★地震の時など眠れないってよく聞きますよね。

そんな時でもヨガを自分のものに出来ていたら、心の興奮を解いて平常心で動けるのではないかと思います

★猫背になってるなーって思っていたけど、一気に胸が広がって良い姿勢になれました！

ビックリ！ありがとうございます！

★腹式呼吸って、続けて10回くらいやると、こんなにグンと血流良くなるということを知りました！

★クイーンのポーズ(肩立ちのポーズ?)で胃下垂治したいって思いました！

まったく知らないで行ったのに、1回の講習でひとつ覚えて帰ることが出来て嬉しい！

今回は、第5ブロック母親委員会から、他のブロックの母親委員会を通じて、沢山の方々が誘いあい、大勢でヨガを体験しました。同じ向きでポーズしているので、頭しか見えない状態の中、笑い声や「あれ？こうかな？」と聞こえてくるつぶやきは、みんな同じタイミング、いごちち良く、ありのまま、夢中で自分の体を感じました。とても良い体験でした。

ご協力頂いた全ての方々、本当にありがとうございました！

