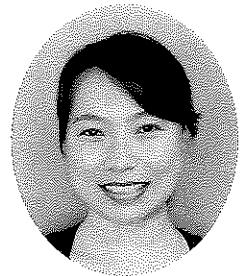


ヨガが私に教えてくれたこと



四谷教場

樊偉潔

私がヨガに出会ったのは、2001年東京にある日本語学校に留学した時でした。たまたま前の席に座つたのは崔さんでしたので、アルバイトしながら日本語を勉強するだけで精一杯の私に対し、崔さんはいつも熱心にヨガのことを語つていました。正直なところ、あんまり理解できなかつたので、興味も湧きませんでした。

時が流れ2008年から営業職に着いたのをきっかけに、私の身体が徐々に悲鳴を上げ始めしていました。週末にだるさで寝込むことが度々あり、過度のストレスで髪の毛が大量に抜けることもありました。そんな時から崔さんにヨガを薦められていましたが、どこかで意地を張り聞く耳を持ちませんでした。世の中にありふれた普通の教室と大して変わらないと思つたからです。

2013年の春頃には外回り営業時代に痛めた骨盤の症状がなくなり、感謝感激で言葉に表せませんでした。更に身体の小さな変化、違和感まですぐ気付くようになり、本当の意味で体が自分のものになり始めていました。

ながらも、目標をクリアする度に目に見える風景が変わり、一時的な満足感に浸されていました。しかし、何故か心の底から喜べませんでした。今思えば、ヨガの大切な「今の自分を受け止める」ことができず、「必要以上に頑張り過ぎた」ことで心の余裕を失つていたのです。期待に応えようと努力するのは良いのですが、意識は常に自分の見せ方にあり、他人との調和まで気が回らず、歪んだ感情を生み出していたことを後で気付か



消化排泄能力を高める チャクラ・アークス

2015年の春、今までの反省を踏まえフリーコースに切り替え、食事療法も併用させたお陰で身体はすっかり元気になりました。更に最近は内なる平和をもたらしてくれる瞑想にはまっています。吐く息で身体を中心から浄化させ坐骨が大地に根付き、吸う息が背中を伸ばされて、気持ち良くて辞められません。ただ、目を閉じている間に日頃の出来事が絶えず以來ラツシュされるのが悩みでした。そんな時、宮崎先生から「考え込まず、ただ観察するだけがいい」の一言でストーと背中の力が抜け楽になりました。当事者が抜け楽になりました。当事者になり過ぎず、一歩引いて見れ

ば本当の自分の姿が見えてくる
からです。

深く語れませんが、心と体の調和、自分と外の世界の調和それをヨガは私に教えてくれたことです。これからも身体と心を正しく持ちながら、素直に精神を進して参りたいと思います。筆ながら、皆様のヨガある暮しが益々多彩になりますよう、心から祈念致します。

されました。当然自分の中での調和も乱れ、2014年の年末に胃潰瘍、胃炎を患い、今まで粗末に扱つた心が身体を通して反発したのです。

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22
TEL (0898) 32-0255
FAX (0898) 32-0350