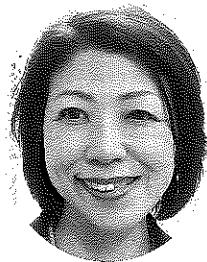


# 本物との出会い



愛知県豊田市

藤澤 美香

今では私のライフワークとなつてゐるヨガ。

ヨガとの出会いは平成27年の11月でした。信頼している友人の小野田良子さんから「月に一度、四谷から崔昊先生という先生が来てくださつてヨガのレッスンをしているので、あなたも一度参加してみては」と声をかけて頂いたことが原点です。

その頃の私は、肩こり、頭痛、麻痺の影響で左顔面にこわばりと顔のゆがみが残り、また休暇の日になると布団から動けないほどの疲労感がありました。振り返ると、私は会社の代表取締役を務めており、当時はいつも気が張り詰めていたように思います。何とか改善をしたくて、ジヤイロトニックやチベット体操、整体、マッサージ、鍼等々に通つておりましたが、調子が良くなるのは一瞬で、すぐ元通りになる繰り返しでした。

そこから数か月が過ぎていくうちに崔昊先生のヨガレッスンはきついのに、後が楽になりますということが確信となり、昨年の3月より崔昊先生のヨガレッスン一本に変えました。先月出来なかつたことが、ある日突

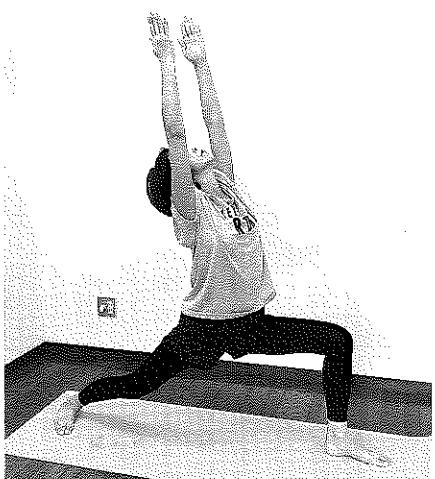
ヨガレッスンに軽い気持ちで参加してみましたが初めてのレッスンはきつくて、きつくて本当にいつ終わるのだろうといふことばかり考えていましたが、レッスンが終わり暫くすると何とも言えない爽快感を久しうりに感じました。不思議だな

と思い、また来月も受けてみることにしました。その後は以前からの月2回のジヤイロトニックと崔昊先生の月一のレッスンを続ける事にしました。

一番驚いたのが今年の一月に受けた健康診断では昨年までD

判定のあつた血液検査が全てA

判定になつたことと体重が6.8kg減つていて、看護師さんに「ど



肩こり・腰痛の改善、下半身痩身の英雄のポーズ

然出来たり、日常でも身体の動きを意識するようになつたりと少しずつですが身体が変わり始めていくを感じるようになりました。

昨年の9月に『山中湖ヨガ合宿』へお誘いいただき初日のみ参加させて頂きました。特に【瞑想】の講義を聞き、非常に興味が湧きました。その後、翌月の10月から良子さんの好意で週一の朝ヨガ、週一の復習会が始まりたので、週一または週二でレッスンに通うようになりました。二ヶ月位たつた頃、家族を始め、急に会う人、会う人が、「姿勢がきれい、痩せた?」何をやつているの?と同じことを聞かれるようになりました。

一番驚いたのが今年の一月に受けた健康診断では昨年までD

判定のあつた血液検査が全てA

判定になつたことと体重が6.8kg減つていて、看護師さんに「ど

うやつて痩せたの?」と聞かれ元気。服はなんと! 11号サイズから7号サイズへと変わっています。

そのような自分の身体の変化を心より感じたことで、ヨガのレッスンに本気で取り組むようになりました。足の強化は集中力、このボーディは○○等、また瞑想の時間を意識することで物事に動じることが少なくなり、判断力、決断力、切り替のスピードが変わり、幸せを感じる時間が格段に増えました。また、第六感での判断も増えていきました。今では肩が凝る、腰が痛いなどという方がいるとほつておにく事が出来ず、会社でお昼休みに簡単なヨガレッスンを始めました。

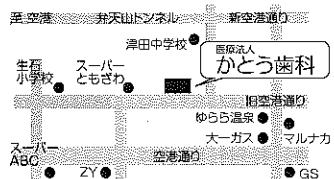
そんな風にかかわっていく中、ヨガは大自然、大宇宙だと感じていくようになりました。本物と出会うと、人は本物になりたいと思うのだと。今後は養成者コースで学びを深め、家族や多くの人々、そして自分自身のために本物のヨガを学び続けていきたいと思います。

## 医療法人

かとう  
歯科

一般歯科・小児歯科・訪問診療・  
口腔外科・矯正歯科・インプラント

■診療時間 9:00~18:00  
■駐車場 約15台 駐車可能  
■休診日 日・祝祭・水  
☎(0120)468-270



## 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