

**不思議なご縁で34年振りに
藤本三ガ学院に再入会**



四谷教場

私は藤本ヨガ学院との出会いを感謝しています。思えば松山の本町会館で初めてヨガを習つたのが約34年前でした。その頃は網タイツとカラフルな色のレオタードに身を包み院長先生のご指導を受けていたのですが、長続きせず辞めてしまいまし

その後ヨガとは縁がないまま、昨年の11月頃突然、目眩に襲われたり歯の麻酔で動悸が打ち治療を中断したりと、初めて体験する症状が出ました。検査を勧められて受けた結果、病気ではなく原因は判らぬじまい。不安を抱えたまま今年になり、何となくヨガを始めてみたいたと思ひ新宿のあるスクールへ通いました。

楽しくて週に1回、すぐに2回、そのうち1日置きにと通っていた頃、ヨガの翌朝には微熱

が出たり、頭痛がしたり、またが赤く腫れてかゆくなつたり理由が判らず病院へ行くと先生は首を傾げるばかりで、瞼に塗る薬を処方されそれを塗るしかないという状況でした。そこ のヨガスクールの先生に相談すると「初めはいろいろ症状が出る。好転反応でしよう」との事。不安が募りヨガを休もうかと迷っていた矢先に、松山教場の石田澄子先生が崔先生を紹介して下さりヨガを続けるきっかけとなつて、7月に入会しました。再び藤本ヨガ学院で学ぶことになつた私は、不思議なご縁を感じずには居られませんでした。

入会当初は緑内障が発覚した頃で、眼圧が上がつたり、その都度、崔先生は温かく気を配つて下さいました。その

体験教室を含め他2校を経験しましたが、ここ四谷教場ではひとりひとりに気配りをして下さり、それぞれに合う指導をして頂けるので安心して続ける事が出来ます。11月からは1日置きを目標に鍛えるべく通っています。

く明るい笑顔に癒されながら、的確なアドバイスを頂き食生活は野菜を中心に改め今は悩まされていた症状が出なくなつていま

体验教室を含め他2校を経験しましたが、ここ四谷教場ではひとりひとりに気配りをして下さり、それぞれに合う指導をして頂けるので安心して続ける事が出来ます。11月からは1日置きを目標に鍛えるべく通っています。

他校でボーズの完成度をメインに練習する事に慣れていたので、当初は戸惑いましたが準備運動が長く丁寧な事も新鮮で体の変化を感じる、その大きさを実感しています。そして何よりも練習が終わつた後の体の軽さと爽快感は例えようもなく、気持ちは良いのです。

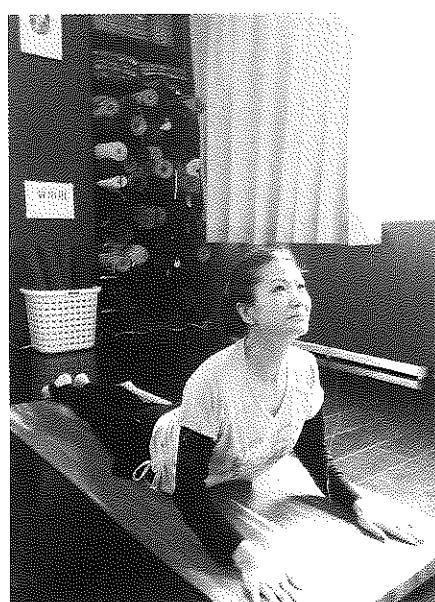
でヨガは必要なものだという自覚の元「なりたい自分になれるヨガ」「健全な身体には健全な心が宿る」を念頭に楽しく続けて行きたいと思っています。

最後になりましたが、先日シルシアーサナにチャレンジしました。「完成ボーズをイメージすると出来る」との先生のアドバイスを頭に置き補助をして下さったので怖さを感じず自然に出来たのです。実は一番恐れていったアーサナだったのですが、「出来る!」という気持ちの大切さを教わりました。崔先生ありがとうございました。これからもご指導を宜しくお願ひ致し

康維持の為に体験して欲しいと思うようになり、自信を持つてご紹介をする事が出来ていま
す。

今私の、これから私の私にとってヨガは必要なものだという自
覚の元「なりたい自分になれる
ヨガ」「健全な身体には健全な
心が宿る」を念頭に楽しく続けて
行きたいと思っています。

最後になりましたが、先日シ
ルシアーサナにチャレンジしま
した。「完成ポーズをイメージ
すると出来る」との先生のアド
バイスを頭に置き補助をして下
さったので怖さを感じず自然に
出来たのです。実は一番恐れて
いたアーサナだったのですが、「
出来る」という気持ちの大
切さを教わりました。崔先生あ
りがとうございました。これからもご指導を宜しくお願ひ致し



疲労回復・若返り効果の ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）