

『幸せ過ぎがストレス? まさかの帯状疱疹』



愛知県豊田市

小野田 良子

なごこ

【ヨガとの出逢い】

きっかけはH8年に元の仕事の先輩から「イキイキと活躍されている素敵な方がいらっしゃるから一度訪ねてみては?」と紹介されたのが梅澤房子さん。パワー溢れる輝くオーラのプロポーション美人でした。

それ以来私はとつて梅澤さ

んは公私共に無くてはならない存

在です。又、当然ながら藤本

ヨガとの縁も頂き、ここに重

ねて感謝申し上げます。

その頃息子5歳(現在24歳)

私32歳(現在51歳)。常に頭痛

薬を手放せない。肩凝り、冷え

症、だるい、スッキリしない体

調。そのうえ精神的にも不満が

いっぱい。なにかと自分の思

うに物事が運ばないことは全

て周囲のせいにしてしまうマイ

ナス思考でした。

ヨガを紹介していただきても

の遠くて定期的にレッスンに

通うことは出来ないので、千能

院長がご存命の頃の合宿に参加

することから始めました。

元々、中学3年間部活で器械

体操をしてましたので、多少柔

軟性は落ちているとはいえたま

までも崔先生に「頑張らない

で、呼吸に意識を集中しリラッ

クスして」とのレッスンは心地

よく、体が喜んでいる感じが不

思議でいつぱんにヨガの魅力に

惹かれました。

【美と健康ヨガツア】

合宿参加を機に月に一度、上

京してレッスンに参加するよう

になるのですが、中々思うよう

に参加出来ませんでした。そん

な時に梅澤さんからアドバイス

で「自分を大切にすることは、

家族のため周囲の人のためにな

ること。心身のメンテナンスを

することで人に優しく接する余

裕ができる。少し余分に動くこ

とができる。逆にあなたが心身

共に明るくイキイキと思うよう

に動けないことは、周りに心配

されるほどー! そういうことなの

かー」と気が付いてからは、自

分の体に感謝をこめて、月1回

東京通りを何よりも優先順位に

置くようになりました。

ヨガの瞑想や断食の効果で行

動力、決断力、判断力が付き

積極的に有意義に時間を使える

ようになりました。その頃から

自分だけでは無く仲間とこの気

持ち良さを分かち合いたいとの

くつていました。が、まさかこ

んなにボーッズが思うように出来

ないとは・・・ショックでした。

でも崔先生に「頑張らない

で、呼吸に意識を集中しリラッ

クスして」とのレッスンは心地

よく、体が喜んでいる感じが不

思議でいつぱんにヨガの魅力に

惹かれました。

【夢の実現】

私の仕事は『美しく健康で

ステキにオシャレにイキイキ

と!』をテーマに内面外面とも

にトータルで適切な情報と商品

を提供することができますが2年前に

豊田市の老舗ブティック経営の

主人との御縁を戴き再婚。幸い

居住兼店舗の3階に広いスペー

スがあり、そこで今また、あら

ためて崔先生に出張レッスン

(月に一度、午前と午後の2タ

ラス)をして頂いております。

お客様や仲間と参加し、心身の

メンテナンスをする大切な感謝

の時間です。

参加者はさまざま、東京に

行くと思えば近い!と遠方から

も通つていらつしゃいます。70

代のお父さんと50代の娘さんペ

アをはじめ皆さん汗びっしょり

で頑張っておられます。どんな

にうまいマッサージに通うより

ヨガで体を動かしたほうが楽に

できる。こんなに恵まれた環境

でも私はストレスとは無縁。暖

かい家族に守られ、家庭菜園に

ガーデニング、ヨガレッスンも

できる。こんなに恵まれた環境

でなぜ?

とりあえず病院の薬を服用し

たが副作用で頭痛、吐き気、倦

怠感・・・このまま薬に頼つ

てはいられない。このままじつ

としていても良くならないなら

思い切つて東京に行き集中レッ

スンしよう!と即断即決し3日

間集中して駆け込み寺のように

なると喜んでおられます。また

膝痛で整体に通つていた50代男

性もすっかり良くなり、若返つ

て見えます。50代の女性グループ

も楽しくレッスンしています。

【帯状疱疹なんて信じられない】

先日、思いも寄らず帯状疱疹

になり痛みで眠れない日が続き

ました。帯状疱疹の発病の原因

は極度のプレッシャーと疲れから

免疫力低下によるとのこと。

でも私はストレスとは無縁。暖

かい家族に守られ、家庭菜園に

ガーデニング、ヨガレッスンも

できる。こんなに恵まれた環境

でなぜ?

とりあえず病院の薬を服用し

たが副作用で頭痛、吐き気、倦

怠感・・・このまま薬に頼つ

てはいられない。このままじつ

としていても良くならないなら

思い切つて東京に行き集中レッ

スンしよう!と即断即決し3日

間集中して駆け込み寺のように

なると喜んでおられます。また

膝痛で整体に通つていた50代男

性もすっかり良くなり、若返つ

て見えます。50代の女性グループ

も楽しくレッスンしています。

【夢の実現】

私の仕事は『美しく健康で

ステキにオシャレにイキイキ

と!』をテーマに内面外面とも

にトータルで適切な情報と商品

を提供することができますが2年前に

豊田市の老舗ブティック経営の

主人との御縁を戴き再婚。幸い

居住兼店舗の3階に広いスペー

スがあり、そこで今また、あら

ためて崔先生に出張レッスン

(月に一度、午前と午後の2タ

ラス)をして頂いております。

お客様や仲間と参加し、心身の

メンテナンスをする大切な感謝

の時間です。

参加者はさまざま、東京に

行くと思えば近い!と遠方から

も通つていらつしゃいます。70

代のお父さんと50代の娘さんペ

アをはじめ皆さん汗びっしょり

で頑張つておられます。どんな

にうまいマッサージに通うより

ヨガで体を動かしたほうが楽に

できる。こんなに恵まれた環境

でなぜ?

とりあえず病院の薬を服用し

たが副作用で頭痛、吐き気、倦

怠感・・・このまま薬に頼つ

てはいられない。このままじつ

としていても良くならないなら

思い切つて東京に行き集中レッ

スンしよう!と即断即決し3日

間集中して駆け込み寺のように

なると喜んでおられます。また

膝痛で整体に通つていた50代男

性もすっかり良くなり、若返つ

て見えます。50代の女性グループ

も楽しくレッスンしています。

【ヨガとの出逢い】

きっかけはH8年に元の仕事