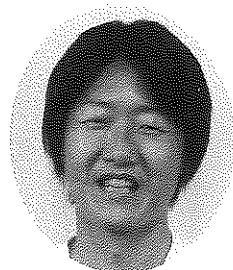


私とヨガの出会い



四谷教場
堤 隆一

私がヨガと出会ってから2カ月が経とうとしています。きっかけは7月に「むちうち症」を患つたことでした。幸い骨には異常はありませんでしたが、頭痛と首、背中、肩の凝りが酷く、立つこともままならず、寝つきの状態が一週間以上も続きました。仕事も休まざるを得ず、焦燥感に苛まれておりました。

また、趣味のテニスを23年間毎週欠かさず続けておりました

が、ラケットが持てないほどのからだの変化に、もう自分は一生テニスが出来ないのではないからと茫然としておりました。主治医の「パーエクトカイロ」の岡根院長先生から、「胸呼吸で呼吸が浅い為、お腹で呼吸が出来れば背中も緩み、カーブで首も支えられる」と言わっていましたが、自分のからだを変えました。

そんな時、岡根先生からテニスが出来ないならヨガで汗を流したらどうかと勧められ、神山五郎先生が顧問をされている良いヨガ教場が近くにあるとのご紹介を頂きました。始めるに当たって最初は半信半疑でしたが、崔昊先生に温かく迎えて頂き、3回の体験レッスン後には「これで絶対に完治させるぞ」という強い気持ちが持てるようになり、入会致しました。

その後、どうにか仕事に復帰しましたが、パソコンや書類を見るために下を向くことすら辛い状態が続きました。出勤の際は小銭入れや書類でさえも重く感じられ、自転車に乗ればアスファルトのほんの何センチかの段差でも首に響き、電車に乗っても揺れで酔う有様でした。

しかし、週3、4回レッスンに通い、1ヶ月を過ぎたころから自分が見つからず悩んでおりました。また、改めて実感できるようになりました。電車通勤も苦痛ではなくなってきました。食べ物も少ない量で済むようになり、2カ月で5kgの体重減になり、からだも柔らかくなつて、下腹部で呼吸できようになりました。仕事においても1日中パソコンを使用しても疲れないからだに回復しました。大好きなテニスでもボールを打つまでは至りませんが、ラケットは振れるようになつてきました。

また、気持ちや考え方の面でも、自分にとって本当に必要なものと必要でないものの判断がクリアに出来るようになれたこと、物事を客観的に見れる機会が増えたように感じます。

これも偏に崔昊先生、家村先生のご指導により、常に気持ちを前向きに引っ張つて頂けたおかげだと感謝しております。

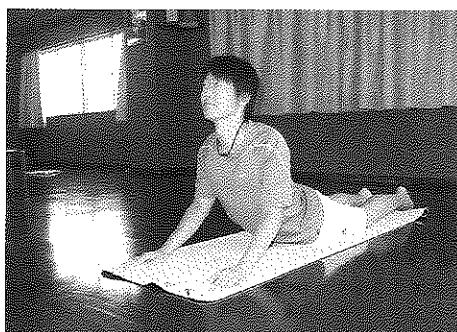
現在「パーエクトカイロ」で背骨、首、腰の調整とキネシオテープで補助してもらいながらヨガのレッスンを受けております。まだ完治してはおりませんが、今後も自分を信じていただける自信がつきました。

ヨガと出会えたことは不慮の事故がきっかけでしたが、今はそのことが自分にとって、からだと心を良い方に変えられる転機となつたと思えるようにからだが変化していることを

実感できるようになりました。電車通勤も苦痛ではなくなつてきました。食べ物も少ない量で済むようになり、2カ月で5kgの体重減になり、からだも柔らかくなつて、下腹部で呼吸できました。仕事においても1日中パソコンを使用しても疲れないからだに回復しました。大好きなテニスでもボールを打つまでは至りませんが、ラケットは振れるようになつてきました。

今後の目標は、頸椎・胸椎・腰椎・骨盤・肩甲骨とからだのことの大切さを身に染みて感じております。

ブジャンガ・アーサナ（コブラのポーズ）



崔昊先生、今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願ひ致します。