

夏美人短期集中コースを受講して



東京教場

梅澤房子

「参加の動機」

① 夏限定1ヶ
は超格安！

② 食事指導や採寸もあり、通常で合宿感覚が味わえる！

肌効果も期待できる！超？お得！

③ ヨガに出逢つた16年前は仕事が忙しく週1回のレッスン参加も難しかったので、愛媛県の本教場主催の合宿参加を年間予定に組み込み、車で例えたら車検感覚で心と体のメンテナンスの場として、活用していましたが、8年前に介護のため両親を我が家に引き取り在宅介護をはじめてからは、週1、2回の教場通いが合宿に代わって私のリフレッシュの場として役に立つています。

しかしながらそれだけでは私が身に迫り来る老化現象に歯止

めをかけることは充分ではなく、今後の日常生活をより快適に過ごすためには、一度集中的に基盤体力を検証する必要があるのではと考えていたタイミングでした。

☆特に昨年六月に胸椎12番を圧迫骨折して以来、いつの間にか腹囲周りにバイクのタイヤ位の厚みの脂肪がどっかりとついでウエストは一年で6cmもアツプ。当然以前の洋服はどれも美しいシルエットでは着用できなくなり、ついつい楽ちんファッショングを選んで、正に「オバチャヤン化」してしまっている我が姿を見る毎に、プロポーション改造計画の必要性を感じています。「いつやるの、今でしょ」の通り、この企画を一番のりで申し込みました。

③ 猛暑の活用

今年はとにかく異常な暑さです。汗をかくのには最適。我が家の人々の部屋は冷房ですが、リビング、ダイニングの共有スペースには冷房を入れないよう宣言、なるべく自宅でも汗をかき、汗をかいたらすぐお風呂に入り、リフレッシュにつとめました。

④ 教場のお休みの日は?

この日は近くの風呂屋のサウナを活用。夕方から一番のりでデイサービスから帰つてくる母のお迎えまでの時間、サウナと水風呂をいつたりきたり。汗をかくことに努力しました。また近所のエステの広告を見て遠赤サウナとヨモギ蒸しも試しに出てみました。

(7) 食事は、朝食にしつかり野菜や発酵食品を摂取、昼食抜き、夕食はあつさり。特に大好きなアイスキャンデー、シェイクやアップルパイなどを我慢しました。

「私の理念」

「年を重ねる毎に健康でより美しく」

自己体験を元に、美と健康の情報発信基地として皆様方に有益な、商材の提供やアドバイスが私の仕事で、何歳になつても年齢にふさわしい魅力ある女性でありたいと願っています。そのためには、日常生活における立振舞の美しさや、しなやかな身のこなしに筋力が必要です。この機会を活用してその目標を達成したいと考えています。

夏美人短期集中コースでは、通常レッスンの他に個人レッスンもして頂き、バランス・ボー

① 1週間程してから、風呂場の掃除や中腰での母の介助がとても楽なことに驚きました。今まで筋力低下により随分身体に負担が掛かっていた事にも気づきました。

② 月一度、お泊まりにくる5歳と7歳の孫達と遊ぶ時にも子育て時代には何でもなかつた些細な行為が今の私にはかなり負担になつていました。が、今年のお盆のお墓参りは腰痛もなく、孫達とともに楽しくお出かけができました。

③ さらなる驚きは

1週間程した頃、崔昊先生が「ウエストが細くなつてゐるよ」と言つてレッスン修了後採寸して下さいました。なんと体重は1kg少しが減つてないのに、ウエストは5cm近く減つていました。さらに20日目頃には横から見た腹囲周りがすつきり見えるようになり、なんと首のまわりに深く入つていたシワも薄くなつました。

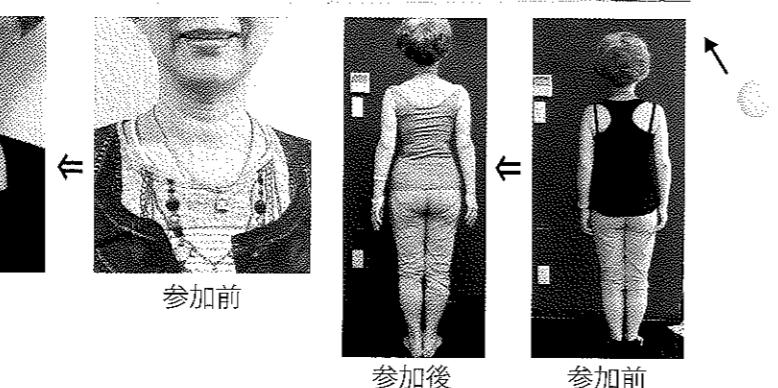
① 1週間程
の掃除や中腰で
ても楽なことは
まだは努力氐

(2) フリー・チケットのフル活用
何回受講してもフリーですか
ら、ちょっとでも時間調整をし
て、購入をしました。

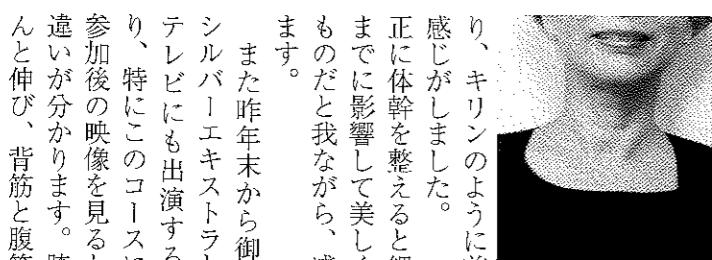
⑤ 何かと車やタクシーを利用していましたが、最寄り駅まで約5分歩いたり、もう一駅先まで自転車（電動ではなく）で行つたり、毎日のディーラーサービスのお迎えも車椅子で約10分、雨の日以外は歩いてお迎えに行きます。

⑥ 我が家にはエレベーターが

ルの活用や私の基礎的筋力強化に効果的なポーズを組み込んで頂きました。時には学生時代の部活並みの筋肉トレーニングもあり、63歳の老化した私の体にはかなりの訓練でしたが、崔晏先生を信じて励まされながらの30日を乗り切ることができました。



參加後



り、キリンのように首が伸びた感じがしました。

また昨年末から御縁あつて、シルバー・エキストラとして時折テレビにも出演する機会があり、特にこのコースに参加前と参加後の映像を見ると明らかに違いが分かれます。膝裏がきちんと伸び、背筋と腹筋でしつか

卷二

り身体を支えることが出来るようになります。

人間の筋肉は何歳からでも正しく強化すれば、その成果ははつきりと現れることが身を以て、この1ヶ月のトレーニングで体験できました。

り身体を支えることが出来るようになっています。

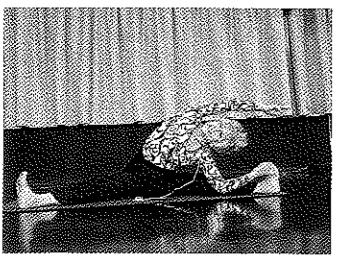
人間の筋肉は何歳からでも正しく強化すれば、その成果はつきりと現れることが身をして、この1ヶ月のトレーニングで体験できました。

【まとめ】

今回の成果の仕上げとして崖昊先生の鍼治療も加えて頂き、引き続きもう1ヶ月の延長トレーニングに参加しています。次なる目標はいつでもどこでも全開前屈のボーズが出来る身体に調整したいと思います（今はタイミングの良いときにしかできません）。

昊先生の鍼治療も加えて頂き、引き続きもう1ヶ月の延長トレーニングに参加しています。次なる目標はいつでもどこでも全開前屈のポーズが出来る身体に調整したいと思います（今はタイミングの良いときにしかできません）。

今後も東京教場の発展を心より願っています。



全開前屈バリエーション