

「日常生活の中にヨガがあるんだな」と実感!!



東京教場

山田 春美

痩身と健康のためにヨガを始めて、もうすぐ2年になります。正直、こんなにヨガが体力を使いものだとは、思ってもいませんでした。(今でもヨガの後は、筋肉痛で体は、ガタガタしてしまいます)そして、ヨガは精神的に力を与えてくれると実感しました。

私は7月に交通事故に遭つてしましました。自転車同士の正面衝突でした。中学生の少女が乗つて向かってきました。危険を感じて停止していた私にぶつかってきて、二人とも地面に倒

れてしまいました。

相手の中学生にはケガはありませんでしたが、私は右手首の複雑骨折で骨が皮膚から飛び出しました。(今でもヨガの後は、通りかかった親切な方が救急車をすぐに呼んでくれて病院に運ばれました)。

治療は麻酔をして傷口や骨に付いた汚れをブラシで洗浄し、皮膚を縫い、飛び出た骨を元の位置に引っ張り戻したりと思い出すとゾーとするものでした。ペットに横になり、少し落ち

いました。着いた時にアーサナの前に崔昊先生がお話し下さった事が頭

に浮かんだのです。「アーサナをやる前、例えば今日は右足の調子が悪く、痛いからと思つていると、そこにばかり意識がいつてしまう。そうではなく、調子がいいところを見つけてそちらを意識すると、痛みは感じなくなります」というお話をでした。

私は右側が痛いのだから、左側を意識して深い呼吸に集中してみました。そしたら、なんと痛みが軽くなり不安な気持ちが無くなってきたのです。

治療が終わつた時に看護師さんから『もっと痛い、痛いと騒ぐと思ったわ。冷静なので驚きました』と言われました。10日後手術をしましたが不安は不思議なくらいありませんでした。この時私は「日常生活の中にヨガがあるんだな」と実感しました。

現在、週に3~4日ヨガに通いリハビリをしています。今私の必要なアーサナをご指導して頂いて、全身の血行が良くなり、右手の指先まで血が流れいくのが良く分かります。

これで早く治る事は間違いないだと思います。これからもずっとヨガに励んで行きたいと思います。ご指導よろしくお願ひします。