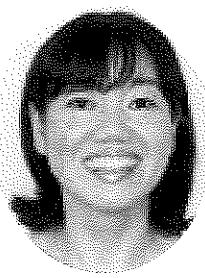


新しい  
深い自分(心身)に  
出会いました。



断食中の反応は3日目の朝に少し気持ち悪さを感じましたが、朝の歩行法で外の空気を吸っているうちに消えていった程度でした。

で大驚き、とても嬉しいです。普段の呼吸も、アーサナ中の呼吸も、本当に楽になりました。その他では断食修了後2日ぐらいたつてから両手のひじの内側あたりに湿疹がたくさん出ました。左手の方がより強く出ていて、少し盛り上がりがって赤くなりました。毎年夏になると汗疹になる箇所だったのでこれも断食の反応で今まで溜まっていたものが内側から出てきているのかなと感じました。

ぱーっと走ったのを感じられ、嬉しくなりました。

『食べない』という時間を過ごしていると、それまで外側に散らばっていた意識が内側に向かい易くなり、自分自身を深く見つめる事が出来るのを体感しました。

今回私自身も今まで逃げていた、見ないようになってしまっていた自分の癖や、決心・決着出来ていなかつた事をゆっくり見つめ事が出来ました。

5日経つとくらいいからストレート湿疹は引き始め、今では何事もなかつたように静まつていまます。かゆみなどはなかつたです。3泊4日は本当にあつという間に過ぎ、それだけ充実した、濃い時間だったのだと感じています。

よく、都心にもこんなに緑溢れる場所があつたのかと驚きました。毎朝お会いする方々が居て交流出来たのも楽しかつたです。どこにいるとかは問題ではないく、自分の心の持ち方、時間の過ごし方で快適な時間は増やせるのだと感じました。

また、毎日行われたアーサナの時間もいつもの教場とはまた違った人数の多さ、空気の中行うことが出来、とても心地よく集中することが出来ました。

この4日間、神山五郎先生、千能院長先生、宮崎部長、指導スタッフの方々、参加者の方々皆さんからたくさんのお話を頂きました。本当にありがとうございました。

と不安な気持ちに振り回され始めました。体調面でも風邪をひきかけたりと身体も心も少し不安定な状態でした。

合宿当日を迎えて、代々木の会場に着き、先生方はじめ参加者の方々にお会いしていくにつれ、「一緒に断食される仲間がいるから大丈夫だ」という気持ちに変わっていきました。

断食中は自分が不安に感じていた程“食べない”ということに振り回されることはなく、落ち着いた気持ちと身体で過ごすことが出来ました。

東京教場

いました。特に生活上、口呼吸に頼る程ではなかつたのでそのままにしていました。(その時治療方法は手術と言われていたので行つていませんでした)風邪をひきかけていたこともあって合宿当日からアーサナ中に両鼻が詰まることが続きました。初日は鼻水が多く出て、2日目から痰も出るようになり、3日目夕方に痰が少し多く出た後、少しづつ鼻の詰まりが楽になつてきました。そして開通していました。

よく、都心にもこんなに緑溢れる場所があつたのかと驚きました。毎朝お会いする方々が居て交流出来たのも楽しかつたです。どこにいるとかは問題ではなく、自分の心の持ち方、時間の過ごし方で快適な時間は増やせるのだと感じました。

また、毎日行われたアーチナの時間もいつもの教場とはまた違つた人数の多さ、空気の中行うことが出来、とても心地よく集中することが出来ました。

マユラアサーナの時に自分の首と背中のあたりの背骨に熱が

この4日間、神山五郎先生、千能院長先生、宮崎部長、指導スタッフの方々、参加者の方々皆さんからたくさんのお話を頂きました。本当にありがとうございました。