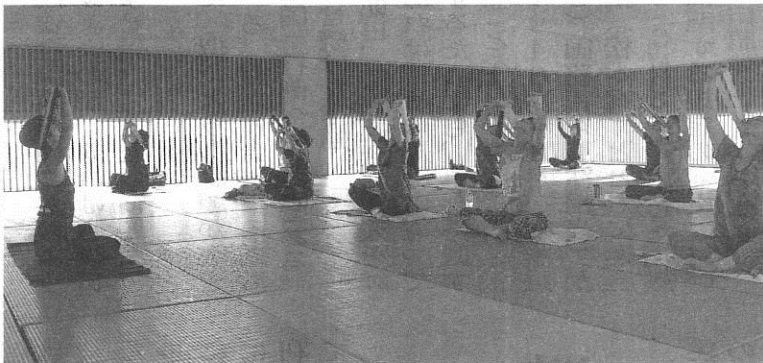


腰痛、冷え症、頭痛に肩こり。つらい症状に悩んでいる人は多いはず。運動不足の記者も、その一人。4日夕、総合体育館の武道場で開催

されたヨガ健康体操教室には、地域住民ら約60人が集まった。記者もメンバーに加わり、体験取材。その効果とは？

総合体育館の武道場で開催されたヨガ健康体操教室＝4日夕

記者体験ルポ



「ヨガで、心と体をつなげましょう」。教室の冒頭でそう呼びかけたのは、講師の林真理子さん。「自分の本音を言えなかつ

ヨガで心身リラックス

林真理子さんの健康体操

たり、周りとは調和できなかった。体は突っ走っても、心はついていけない。そんな日常生活を送り、心身共に疲れた人が、この教室に多く参加するという。

林さんによると、ヨガは肩こり、腰痛といった身体症状だけではなく、ストレス解消や安眠などの精神症状にも効果を発揮するという。

いよいよレッスン開始。「足を開いて、背筋(せすじ)を伸ばして座って」と林さん。筋肉ガチガチの記者は、こんなに簡単な姿勢さえ取ることができない。

猫のポーズ。トラのポーズ。とびうおのポーズ。いろいろな生き物の格好をまねて、筋肉をほぐしていく。体はポカポカと温まり、血流がよくなっていくのを感じる。

ヨガの肝となるのが、「呼吸法」。体の重みを実感しながら、腹式呼吸を繰り返す。鼻から深く息を吸い、ゆっくりと吐き出す。呼吸に意識を集中させるだけで、気持ちが鎮(しず)まってくる。

座ることさえできなかった開始直後から約1時間半。途中足がつりそうにはなったものの、凝(こ)った体は柔らかくなり、心は完全にリラックス。「心と体をつなげる」作業は、確かにストレス解消につながると実感した。

「あるがままの自分を受け入れれば、自然と生命力は高まる。生命力が高まれば、病気は逃げていく」と林さん。医者いらず、薬いらずの日々は、意外と簡単に手に入るかも…。(豊内順子)

▽次回の教室は、11月29日午後5時及び午後7時から、総合体育館の武道場で開催される。問合せ先は、健康体操マイペースの長谷川さんTEL 090・2405・8410。