

南国教室 ヒーリング・ヨーガ

川のせせらぎ・鳥のさえずり・風のささやき・・・心地よい自然の音と癒しの音楽につつまれてヨーガを行っています。毎週月曜日十時から十一時半迄です。先生の指導に従う呼吸法で、人と比べず、自分ができる一杯のポーズをとっています。又自分の身体、周りの人々にも感謝しながら、心穏やかな時間を過ごしています。毎回二十人前後の生徒が学んでいますが入会は何時でもできます。是非一度参加してみませんか。

日本ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ財団所属
ヨーガ講師 久保田千秋

私がこのヨーガ教室を先輩の安岡先生からお預かりして、早いもので九月に一年を迎えます。熱心な会員の皆様のお力添えを頂き、未熟者ながら教室を続けることができて、毎週穏やかな風景の中、皆様と共にヨーガを学べることに感謝しております。

私達は日常の生活で何らかの



ストレスを受けると、心身共に緊張状態になり、肩こり・腰痛・自律神経失調症・高血圧・糖尿病・肥満・うつ病などのいわゆる「心身症」が起きやすい状況になります。私がこの三年間ヨーガ療法で学んだのは、「ストレス・マナージメント」としてのヨーガです。心身に影響を及ぼすストレスをどう受け止めるか？ヨーガは呼吸法から、アーサナ（ゆつくりとしたヨーガのポーズ）、瞑想といった動きの中で暴走する心を鎮めて、自分と向き合い、自分の心を知り、それを学び、成長していく過程を体験できます。ヨーガとは心と身体を結ぶもの」であるのです。

汗をたくさんかいて美容に目を向けたヨーガも世間には大変広く親しまれておりますが、私

の「ヒーリング・ヨーガ」では、ゆったりとした動きと、呼吸法、イメージワークで、自分で自分を癒しながら、共に成長することを目指しています。

九月の「ヨーガ療法士」の卒業試験を受験し、改めて皆様にヨーガ・セラピストとして多くの方のお力になれるよう精進したいと思えます。毎週教室に通ってくださる皆様との出会いと、日々の学びに感謝いたします。今後ともよろしくお願いいたします。



ヨーガ行法との出会い

私は、子どもの頃から、気管支が弱く、風邪を引きやすく特に八月から九月の台風発生時期には、気圧の変動が大きく呼吸が困難となり大変苦しい思いをいたしました。成人してからこの体質をなんとか変えたいと思ひ、いろんな療法を受けましたが、なかなか思うような結果は得られませんでした。今から十七年ぐら以前になりますが、高知ヨーガ研究会の安岡芳徳先生とお会いする機会がありました。健康状態をお話いたしましたところそういう状態であれば、ヨーガ行法の勉強をしてはどうですかとのお話を頂きまして、早速安岡先生の教室で勉強させていただくことにいたしました。ヨーガ行法の奥は大変に深く簡単に説明できるようなことではありませんが、先生から教えていただいた基本的なことを申しますと一・体操（調身法）二・呼吸法（調気法）三・瞑想法（調心法）の三部門から成り立っているそうです。私の場合は、呼吸器に関係する病気でし