

ア라운드 GOGO 55

ヨーガで リフレッシュ

青木ひろみ



毎週火曜日は、仕事帰りに職場のすぐ近くの東温市中央公民館に飛び込みます。午後7時半〜9時、20代〜80代の老若男女20数人が集い、重信ヨーガ教室が開かれています。会費は月千五百円とお手頃、年3回食事会もあり、「近い！安い！楽しい！」と、私にとって大切な癒やしの時間となっています。

4年前、頑固な肩こりで、腕も上がらなくなり、何とかしなければと思っていたとき、退職された先輩の先生にこの教室を紹介していただきました。体験初日。「あいたた…」と小さくうめきながらも、無理のない範囲で様々なポーズをとりました。深い呼

吸とポーズ&緩めの繰り返し、次第に心地よくなつていき、帰るときには、肩や体がすうっと軽くなつていました。人によって効果は違うようですが、自分の体の劇的な変化に、私は、その日に入会を決めました。

「無理しないで。人それぞれですから。いつか、できるようになれますからね」。ヨーガ教室の先生の優しい言葉とゆつたりとしたリズムでのポージングに、1週間分の疲れが少しずつ和らぎます。

途中で眠り込んでしまうこともありますが、起きたときも気分は爽快です。忙しくてヨーガ教室を休むと、体がナチコチになつて風邪も長引く

ような気がします。私は体が硬く、苦手なポーズがたくさんありますが、できるようになったポーズも少しずつ増えてきました。50代になると、多方面でトホホな出来事が増えて落ち込むことも多い日々、この小さな変化は、大きな励みとなります。「人は何歳になつても発達する！」が実感できる場です。

私は、教師1年目に全障障と出会い、全障研での学びや素敵な方々と知り合えたことは、大きな支えとなっています。これからも、心身のメンテナンスを行い、子どもたちとの日々を大切に過ごしていきたいと思えます。

(愛媛 特別支援学校教員)