

こんごういん ニュース
金剛院 NEWS

体も心もほぐれます。「ゆるやか体操」

ゆっくり身体を伸ばしていくうちに、心までほぐれる気持ちよさ！ いちど体験してみませんか。



「ゆるやか体操」は、ヨガをベースにしていますが、難しいポーズなどは、いっさいありません。

足先から始まって、ひざ、腰へと、普段感じていない筋肉や皮膚などを十分に感じながら「静かに身体をさすりながら、少しずつほぐしていく」という感じです。姿勢はほとんど座ったまま。静かに呼吸しながら、片足ずつ、じっくり時間をかけて進めていきます。

「ゆがみ」がたまっているようなところでは、少し痛みを感じることもあります。ゆっくり伸ばしていくうちに、気持ちよくほぐれていきます。

ひととおりの終わりと、激しい動きをまったくしていないのに、身体がじんわり内側から温かくなっているのが感じられます。

最後は床にうつ伏せになり、二人一組で背中から腰にかけてお互いにマッサージをして終わりです。



客殿で着替えを終えた後は、お茶と軽なお菓子をいただきながらの「フリータイム」。

依田先生は無農薬・オーガニック素材にこだわった〈Souriant (スリオン)〉というパン工房を開いていらっしゃるそうなので、興味のある方は、この時間にお話を聞いてみるのも良いかもしれません。

「スッキリした顔になりましたね」「体操をする前と後で、写真を撮って比べたいくらい」「たった2時間の体操で、口角や頬が上



毎月22日開催

〈美容と健康のためのゆるやか体操〉

12月22日(木)、1月22日(日)、2月22日(水)

★時間：午後1時～2時間程度。

★場所：金剛院本堂 ★参加費：1000円

★持ち物：5本指ソックス・バスタオル



(講師)

よだまゆみ
依田真中美先生

「ゆるやか体操は、ゆっくり気持ちよく身体を伸ばす体操です。身体が固くて……、と心配な方も大丈夫です。どうぞお気軽にご参加くださいね！」

がって、お顔のラインがスッキリするなんて、ビックリですね！」参加者の方からは、口々にこんな声が聞かれました。

「ゆるやか体操」は、毎日の生活で頑張っている「たったひとつの体」に感謝し、心と体をリラックスさせる、貴重な時間になったようです。

★「ゆるやか体操」に参加して、床に横になり、ゆっくり本堂の天井を眺めてみました。お香のにおい、キラキラした仏具の飾り、鳥の鳴き声、窓から差し込む太陽の光……。心地よい本堂の空間を、心と身体でゆっくり感じることができます。そんな体験をされたい方は、ぜひ参加してみてくださいね。(住職記)