



ヨガ才便り

十月号

- 2019 -



あか略さずがに秋にたりました。

人の言葉も一言でいえば「あかたえる能のこ」とい
善き事も悪い事も事おとしわらまのびが、それは
出来事のとらえ方と、二面性を感じにせる感懐の
向題でもあるかもしれせん。ひと呼吸運送する
ゆくり深く呼吸をよめる。ルーシーダットン(タイ
式ヨガ)自己整体法の大切なポイントで、ポチー
始めて丁度一年になりました。年齢を問わす
体が固さ、運動が苦手な方、体力に自信がな
方、持病のある方でも大丈夫と、私にピッタリ
で続けられてます。ところが先日大印の友人の
お見舞に行ってきた。一月に入院されて以来
八月ぶりの再会でした。真白の美しい白髪が
シャットアウトにされ、やわらかな表情で、股関節三回目
で右半身不随と言語障害があるも視力・聴力は
しつりともなりました。この八月の間に八ヶ月分のスロド
ご時どおたのびのようでした。彼女らしい、美しいおぼ
ちまにほられ可愛らしい笑顔に、私の方が癒されて
ました。お見舞はお花もお菓子もかまへるが、
私にピアノの伴奏で歌った「琉璃色の地球」を聞い
てもらいました。楽いそうにリズムをとって、何かスイッチ
が入ったように最終まで笑顔でした。10/18日は
谷川岳テントクルージング、天竺のスター・フィッシュが
せふちを少し改めて呼吸をゆくり心にゆけ
紅葉・温泉・宝窟がリセットになりました。この
今月も自分に合ったものを入れて元気をよめて
お楽しみしましょう。季節の変わり目ご自分の
ご経過ととも、感謝を込めて。 教員 高見

令和二年十月一日 松本幸子 拝

出張スギ-12 10/4 ~ 15日(火) 18(金) ~ 21(月) 東京 - ぶた子 - 谷川 - 東京

黄先生治療会

10/22(火) 秋田市P1124A
14:00 ~
会費: 2,200円

夏井先生治療会

10/26(土) 13:00 ~
(休) セリオにて
会費: 3,000円

タイ式ヨガ



日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター
高見 輝子 090-6252-0470

✉ story.special39@gmail.com

