

X'masイベント開催しました！！

去年の12/22にしみデンX'masイベント2012を開催いたしました！！

遅ればせながらご報告いたします(´;)

今回は<食育>をテーマとした内容でした。約45名の方々に参加していただき、とても楽しんでいただけたようです♪参加していただいた皆様、ありがとうございました！！



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科医師の最上清子です。

お正月も終わり、2013年が始まりましたね。お正月は、おせち料理にお雑煮、お屠蘇。ついつい美味しい物を食べ過ぎてしまいます。特に私は食べる事が大好きなので、カロリーを消費して体調を整え、また美味しく食べれるように^^。今年ホットヨガを続けようと思います。



さて、ホットヨガの感想ですが、一言でいうと「とっても気持ちいい！」です。

インドの気温と同じくらいに設定している室内は心地よく、始まる前にヨガマットに寝そべっていると、体がどんどん開放されていくのを感じます。

そこにはシタールの調が微かに響き、少し照明を落としたオレンジ色の灯りの中、お香の香りが仄かに臭覚を撩ります。

始まりは、合掌から。そして徐々に深い呼吸に誘導されます。ここに、ポーズが組み合わせたり、ジワジワと汗が出てきます。少しがんばると「はい、汗を拭いてお水をとりましょう」という先生のありがたいお声がかかります。

うーん(>▽<;)ちょっとキツイな・・・と思うと、「はい、チャイルドポーズで少し休みましょう」という、絶妙な先生の「合いの手」が入ります。「苦あれば楽あり」この人生の縮図ともいえるべき物が、このヨガの1時間の中で繰り広げられている訳です☆この濃縮された縮図によって、そこに居合わせた生徒達は太陽礼拝、コブラのポーズ、木のポーズなどとするうちに、知らず知らずコアが鍛えられ体の中から温まります。

そして60兆個の細胞のひとつひとつが蘇り、玉のような滴る汗とともに、「あー、私は運動してるんだ！」という感慨にふけてみたりします。

クライマックスの後は、照明が更に落とされクールダウン。深いリラックスへと、いざなわれます

そして、極め付け「この穏やかで幸せな心が今日一日続きますように・・・ナマステ」という先生の台詞によって締めくくられます。

思った以上に幸せ感いっぱいホットヨガ「継続は力なり」をスローガンにがんばってみようと思います！！