

インドムンバイ新聞

ムンバイ日本人学校
さいとうえいこ

インド ヨガ情報!



「木のポーズ」。ゆっくり呼吸しながら行います。

鳥屋野小学校のみなさん！
ものすごくおくれればせながら…明けましておめでとうございます m(_ _)m
ムンバイ日本人学校のさいとうえいこで一す(*^_^*)!

早いもので、1月も後半戦になってしまいました。この前の大雪の時、なんとインドで見られるTV(NHK WORLD)でも新潟の大雪のニュースが流れました！びっくりしました、インドで新潟のニュースを見るなんて！雪でとっても大変なんだよーっていうニュースなんだけど、懐かしくて、胸がぎゅーってなりました。

鳥屋野小のみんなは、きっと楽しく雪遊びしたり、ウインタースポーツに出かけたりする人もいるかなあ？雪国の冬！寒くて厳しいけれど、楽しいこともあるよね！けがや風邪に気をつけながら、冬を楽しんで欲しいなーと思います。

さて、一方インドの冬。一応今は冬なのだそうで、朝晩は、涼しいです。涼しくなってきた、秋のような雰囲気かなあ？でも、日中はやっぱり暑くて、30℃をこえます。そんな中、一月の末に予定されている運動会に向けて、ただ今絶賛練習中！熱中症に気をつけながら、みんな頑張ってると思います(*^_^*)

さて、今回のムンバイ新聞では、YOGA についてレポートします(^_-)☆



全校でマットをしいてYOGAを、
しています。首のストレッチ中。

ヨガって、日本でもスポーツクラブとかでレッスンがあったり、オシャレなお姉さんが草原みたいところでヨガしているCMが流れていたりするよね。なんとなくみんなもイメージできると思います。

そんなヨガは、インドではとても身近な、みんな当たり前に行っている運動…体操の一種です。朝の公園では、たくさんの方がみんな、一人で、ヨガをしていたり、ヨガのスクールとか、個人でお家に先生が来てレッスンをするとか、とにかく、とてもなじみの深いものなんです。

さっき、体操、と言いましたが、ヨガって実は身体を動かすだけのものではなく、心を落ち着かせるもの、前向きな考え方をすること、頭の中を整理したり、精神を統一したり、ひいては病気を防いだり

する、すごい効果があるものなんですって。ヨガというと、凄く難しいポーズ(ブリッジとか、くねくねポーズとか)をしたり、厳しい修行をしたり、鼻から水を飲んだりみたいな過酷なことばかり注目されていて、私も始め、ヨガなんてとっても無理だー！と思っていました。

ですが、学校の休みの日に、早朝6時からスタートするヨガのレッスンにトリアルで参加してみて、集中してポーズをとったり、注意深く呼吸したり、今、自分の身体のどこがどうなっているって感じたりすることで、すごく気持ちと体調がよくなるのが分かりました。さいとうは『腰いたこ』なのは有名ですが(!?)、取りあえずインドに来てからひどい腰痛の発作が起きていません。これも、ヨガのおかげなのかなと思っています。



YOGAを教えてくれている先生。説明にちょっとだけ日本語が入ります。

さいとうが、参加したレッスンの先生は、実は日本人学校に朝学習でヨガを教えに来てくれている先生です。日本人学校では、週に2回、朝学習でヨガをしています。朝から、ゆ〜っくりと深呼吸して、身体を伸ばして、時に『木のポーズ』とか『太陽礼拝』って言う難しいポーズをしたりとかもするけど、最後はみんなでリラックス。OMっていうマントラをみんなで唱えて終わります。朝から、みんな YOGA をするなんて、インドらしい、とてもいい活動だなんて思っています(*^_^*)