

# Attain (達成) 新聞 vol.78

Attain Yoga Studio 京都 



## 岩間 ゆかりさん 41歳

ヨガを始めたきっかけは？

**Q1** 運動不足で始めてから4年弱、週一回のペースで来ています。実は飽き性なのですが、家から近く、仕事帰りに通えるし、昼夜と来れる時間帯でレッスンが選べるので無理なく続けられています。

ヨガの効果や日常での変化はありますか？

**Q2** 呼吸が変わりました！  
日常で呼吸を意識することがなかったのですが、緊張した時・頭痛の時などお腹まで呼吸を入れると楽になります。呼吸が浅くなっていたのですね。

これからの目標はありますか？

**Q3** 身体を柔らかくしたいです。  
股関節や肩甲骨が硬くて…  
前屈で指が床につくようになりたい！  
次は、手の平つくぐらいになりたいな。  
背中で合掌もしてみたい。  
将来的には、健康で元気に！