

Attain (達成) 新聞 vol.79

Attain Yoga Studio 京都



C. N
さん

53 歳



ヨガの効果や日常での変化はありますか？

Q1 8年前の通い始めた頃は意識して正しい姿勢をキープしようと努力していましたが、2,3年前から意識せずともキープできるようになりました。体幹が安定したことが大きく、他のスポーツをしていても安定感が違います。

ヨガを続けられている秘訣はなんですか？

Q2 疲れている時でも来た方がストレス解消になって、次も来たい！と思います。レッスンでは発見と実行の繰り返し。インストラクターの声掛が一人一人に合った内容で、こういうことか！！と分かると、どんどん動きが深まっていきます。ヨガの1時間は、誰のことも気にせずに自分の為に自分に向き合える時間、自分一人の世界になれる時間です。

これからの目標はありますか？

Q3 今は基礎的な身体作りができてきたと感じています。ヨガを続けて、まずは健康維持！好きなスポーツも続けたいです！そしてこれから先、「健康的なおばあちゃん」になりたいです！