

ポーズ、呼吸法に挑戦

伊賀市 伊賀上野城 忍者ヨガの講座



堀川さん（手前左）の指導で
忍者ヨガに取り組む参加者ら
＝伊賀市の伊賀上野城で

伊賀市の伊賀上野城「ガ」の体験講座があ
で二十九、三十日、忍
者のポーズや呼吸法を
取り入れた「忍者ヨ
六日まで市中心部で

開かれている観光イベ
ント「伊賀上野NIN
JA（にんじゃ）フェ
スタ」の一環。ヨガ指
導師堀川郁子さん（同
市緑ヶ丘東町）が、忍
者の精神集中法の九字
護身法を唱えるポーズ
や、長距離を走るとき
の呼吸法の「二重息吹
な」などを教えた。
参加者は、つま先立
ちで手をゆったりと上
に伸ばしたり、背を反
ったりして体をほぐし
た。松阪市嬉野中二年
でサッカー部の坂口貴
哉さんは「呼吸法を練
習で試したい」と話し
た。（山田雄之）