

派手ではないが燃えるよう

「忍者ヨガ」伊賀から発信

「抜き足、差し足、忍び足」と例えられる忍者の動きも呼吸法を応用した「忍者ヨガ」

の教室が、今秋から伊賀市内で始まった。考案した、同市緑ヶ丘東町のヨガ指導師、堀川

郁子さん(55)は「地元が誇り、世界ともつながれる『グローバル』な忍者という存在を、

ヨガを通して発信していきたい」と願う。

昨秋から今春にかけて、上野商工会議所との協働で、着地型観光プログラムの一環として発表旅行するなか、今年7月にイタリア中部のペーザロで開かれたヨガの国際大会の場で初めて忍者ヨガを披



▲体勢をかがめ「忍者走り」で足腰を鍛える堀川さん(中央)と受講者ら＝伊賀市上野丸之内で

露した堀川さん。その手応えは大きく、「これを伊賀の宝物として育てていこう」と決意

した。「忍者の心得を表した『忍者五道(気・香・薬・食・体)』の精神に基

づき、「派手ではないが、体が燃えるよう」という、指先や足先など末端部分を鍛える運動や、腰をかがめて素早く歩く動作などを盛り込む。10月2日から全6回講座で開かれた第1期教室の参加者たちは「明日はもっと元気がなれそう」「この動きを意識してから、体が締まってきたと思う」と話していた。

忍者に興味を

同教室をきっかけに、忍者の精神や文化などに興味を持ち、本格的に忍者のことを学び始めた参加者もいるという。ヨガ指導歴25年の堀川さんは「伊賀の人たちみんなが、そ

れぞれレベルで忍者や伊賀を深め、伊賀人としての誇りを持って発信していければ」と期待を寄せている。「忍者ヨガ」の第2期教室は、1月8日から2月19日までの毎週火曜(1月29日は除く)、午後7時半から同8時半まで開講。同商議所の地域力活用事業として、今後も年間を通じて実施予定。会場

はハイトピア伊賀3階。参加料は全6回で3千円。定員は先着40人。問い合わせ、申し込みは上野商議所21・0527まで。