



忍者ヨガって…

〈忍者五道〉という忍者の教え、精神性、生き方である”気・香・薬・食・体”を取り入れたヨガです。

気は気功法、香はアロマセラピー、薬は薬草・漢方、食は忍者食・ダイエット食・非常食、体は健康法としての呼吸法・導引術、足手耳つぼ療法を学びます。

忍者五道とヨガ道の教え哲学、精神性は相通じるものがあり、ヨガから忍者五道を忍者五道からヨガを深めることができます。

もちろん、ヨガのポーズもたくさんします。



堀川ヨガスクール 堀川 郁子

[プロフィール]

中京大体育学部卒業後、水泳コーチ。

夫の仕事で、家族で米国駐在 5 年 (双子の息子のアメリカでの幼・小学時代を体験) 帰国後その体験を生かし英会話講師。

ハタヨガ指導歴 27 年。佐保田鶴治師事、沖ヨガ。元気で若く美しく幸せになれるヨガをテーマに全国各地で活躍中。

日本総合ヨガ普及協会理事・正指導師・日本治療協会会員・整体師・足つぼ療法師・

リフレッシュマツサージ師・ヨガヒーリングセラピスト

体、心、魂、呼吸、食育の総合バランスで、代替医療としての生活ヨガと、日本人魂を磨くお寺ヨガ、神社ヨガ、聖地巡礼ヨガ、忍者五道の教えを取入れ考案した「忍者ヨガ」を、イタリアヨガ国際大会で発表指導し喝采を浴びた。それ以来地域力活用事業の一環として、伊賀の宝物とすべく普及活動に力を注ぐ。



伊賀の「忍者五道」は、

時空を超えてもなお、息づく忍びの技。

今に伝え継ぐことのできる

5つの^{ことのは}言の葉——「気・香・食・薬・体」に

大別できる。

この忍者の基本を知っていれば、

おのずと歴史の息づかいが伝わる。

