

伊賀流忍びの衣装、印のポーズ、呼吸法…

忍者ヨガ 普及の術

伊賀流忍者の動きを採り入れた「忍者ヨガ」を三重県伊賀市のヨガ講師堀川郁子さん(左)が生み出した。忍びの衣装を身にまとい、印を切るユニークな動きが特徴。七月にイタリアのベサロで開かれたヨガの国際大会で披露し「日本をイメージしやすく、面白い」と喝采を浴びた。(伊賀支局・安部伸吾)

胸の前で人差し指を合せて指を組み、忍者が使っていたとされる「吸う、吐く、吸う、吸う、吐く、吸う、吸う、吐く」のリズムで息継ぎ。忍者の印のポーズと、気持ちを落ち着かせる呼吸法を組み合わせた。

世界各国が独自のヨガを教え合う国際大会には、イタリアや英国など欧州を中心に二百人が参加。堀川さんは真っ赤な衣装に身を包み、忍者のようにかがんで小走りし、腕で水面を表現して顔を出したりもったり

女性講師・堀川さん考案

する様子を表すしづきなどを次々と繰り出した。「ニンジャ」の知名度は海外でも高く「これからも教えに来て」と反応は上々。年一回はイタリアを訪ねて指導することも決まった。

伊で披露 ブラボー!!



ヨガの国際大会、ポーズを決める子どもたち(忍者衣装に身を包んだ堀川さん、イタリアのベサロで、(提供写真))

城四百年祭のイベントで観光資源を生かしたヨガ発表。地域の催しで地道に普及を進めてきた。参考にしたのは、中世から口承で伝えられてきたという忍者が究めるべき分野(食、香、薬、長命)は「ヨガには、心を定める「忍」を落ち着かせ、気持ちを落ち着かせるヨガで街を元氣にした五道」。特に、精神を鎮前向きにする力がある。

【伊賀流忍者】現在の伊賀地域(三重県伊賀、名張両市)にいた忍者。鎌倉時代に名張市で東大寺(奈良市)の支配に抵抗した勢力「黒田の悪党」などを起源とする説がある。榮の扱いが得意だった滋賀県甲賀地方に伝わる甲賀流に対し、伊賀流忍者は火薬の術にたけていたとされる。

焼き物 元INA (心)は七 張する冊 は「ど 期に有 時の有 読みで届 市の間 市のホ 集に「常 することを 米高校 17歳生 15歳少 (ニュー 田弘(三 ランド州 近郊の高 日 発陸事 生徒一人が た。警察は て、この高 五歳の少年 束した。米 伝えた。 地元警察 少年は二十 時四十五分 エテリアに に向けて発 徒(心)に当 員らに取り たが、その 一発撃った 年が男子生 のではなく