



新築・増改築のごしなら
3Dホーム
津市殿舟 059-237-4488
見積無料



〈めんぎ〉
みずた
(散歩の途中で、枯れて 南伊勢町)
半分に折れている草を見ま 武美
した
孫 (かき豆
い (氷の
る (かき豆
いる て、なか

忍者ヨガ世界に参上

伊賀流忍者の動きを採り入れた「忍者ヨガ」を伊賀市緑ヶ丘本町のヨガ講師堀川郁子さんが生み出した。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」と喝采を浴びた。
(安部伸吾)

忍びの衣装で印を切る

胸の前で人さし指を合わせ、指を組み、忍者が使っていたとされる「吸う、吐く、吐く、吸う、吐く」のリズムで息継ぎ。忍者の印のポーズと、気持ち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潜ったりする様子を表すしぐさ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。

ヨガ歴二十七年の堀川さん



堀川さんは、二十五年前から伊賀も多い。「生まれ育った伊賀市内で教室を開く。ここ数年を知ってもらいたい機会には県外に招かれての指導会。忍者の魅力とともに発

伊賀の女性講師・堀川さん考案

国際大会で披露した。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、気体)を定めた「忍者五道」。特に、精神を鎮めて集中力を高める「氣」を忍者が重んじていることが、ヨガにも通じているという。日本総合ヨガ普及協会(神戸市)の山本正子理事長(右)は「ヨガには、心を落ち着かせ、気持ちを前向きにする力がある。観光資源を生かしたヨガは聞いたことがなく、面白い取り組みだ」と今後の広がりを期待する。

堀川さんは「忍術もヨガも気が体にいい効果を与えられることは同じ。忍者ヨガで街を元気にしたい」と意気込んでいる。

伊賀市緑ヶ丘本町1-1-1 伊賀流ヨガスタジオ