



20011.12.29

**私は、プロ野球選手などアスリートを中心に  
ヨガの指導をしています。**

今井 美紀

第2回セミナーに参加いたしました。私は、プロ野球選手などアスリートを中心に、ヨガなどコンディショニングの指導をしています。身体の外側のコンディショニングだけではなく、内側のバランスの重要性を強く感じて、陰陽五行の概念をもとに内臓機能のバランスを導きだす中医学を勉強しました。今回は、初めてアーユルヴェーダのセミナーに参加させていただいて、改めて、インド医学と中医学との共通した考え方などが多くあることを感じ、共感させていただきました。

私のスタジオでは、漢方アロマを用いた経絡リンパマッサージや、様々な要素を取り込んだヨガなども行っております。陰陽五行の体質チェックを行い、まずは自分自身の状態を知ること、そして、漢方アロマを用いた内臓機能のバランスを引き出すための、経絡リンパマッサージ、さらにヨガのアーサナをとることで、フィジカルのバランスも整い、アスリートにとって、ベストパフォーマンスを引き出すことにつながります。また、内臓の安定は、メンタルの安定、静かな集中にもつながり、競技力の一体感にも、大きく貢献することができます。また、それらは、季節によって変化することでもあり、自然との調和は不可欠になります。

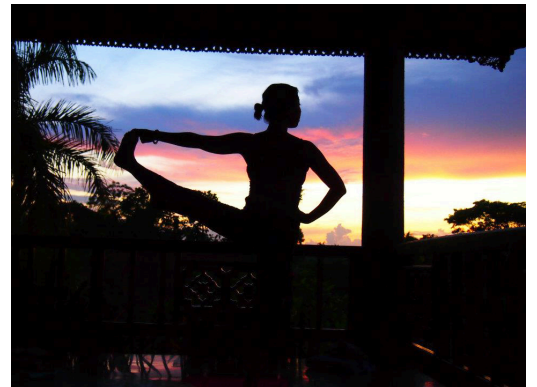
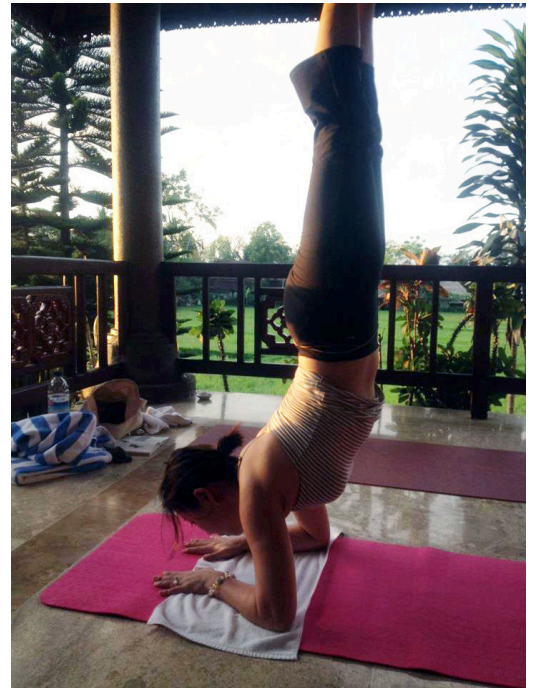
身体の声を聴く

身体の変化を感じる

身体の状態を受け入れる

これらは、アスリートだけではなく、誰にとっても大切なことであり、健康になるためのステップとなります。簡単なように見えて、つい忘れがちですが、忙しい生活の中で、少しでも取り入れると、さらに快適に心地よく過ごせることでしょう。

今回のセミナーに参加して、これまでの自信にもつながりましたし、これからも大いに役立てていきたいと思っております。また、次回のセミナーには、ぜひ参加させていただきたいと思っております。



Photos: バリ島ウブドで、朝日の中のヨガリトリート 2011.12

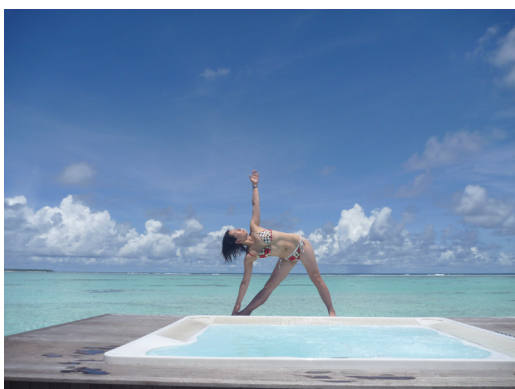


Photo: モルディブインド洋を背に 2010.5

今井美紀 MIKI IMAI

バランスサイズ代表

istyle Sports

[miki@spoyoga.com](mailto:miki@spoyoga.com)

<http://www.b-cise.com/>

<http://ameblo.jp/miki-imai/>