

あなたにそして自分にも

どんまいどんまい



初体験！念願のホットヨガ に参加出来て大満足♪



テラ陶板浴タケダで行っている「ホットヨガ」をやっと体験出来て大満足した武田英昭です。普段行っている「ホットヨガ」の時間帯は、私の株式会社タケダの勤務中の時間帯の為、どうしても参加出来そうにありませんでした。仕事を抜け出してヨガに参加する訳に行かず、あきらめていました。それがたまたま、お客様の家族5人でお盆に「ホットヨガ」を体験させて欲しいという話があり、渋谷先生も快く引き受けてくれました。テラ陶板浴タケダは定員が6人なので1人分の余裕があったので、そこに私も混ぜてもらいました。かなりラッキーな話で、お盆前からわくわくして楽しみにしていました。当日になり、渋谷先生も来てくれて全員がそろったので待望の陶板浴室内での「ホットヨガ」のスタートです。陶板浴室内の室温はすでに42度程でプレートの床の温度は47度位になっていました。

その陶板浴室内で行う「ホットヨガ」はまさに究極の「ホットヨガ」で始まる前からじわじわと汗が出て来ました。

最初は目を閉じながらゆっくりと大きく両手を回しながら呼吸を整えて行きます。

先生の「すって～」「はいて～」という声を聞きながらやっているのですが、途中で自分の息が逆になっていたりしました。

ヨガは呼吸が大切のようで体の動きと呼吸のタイミングを合わせて行うようでした。

それから、だんだんとヨガのポーズになって行くのですが、渋谷先生が「出来なくてもいいですよ」と何度も声かけてくれていました。

私は、ついつい意地でも何とかそのポーズを作ろうと呼吸法を忘れて、いきんでいたりして、はっとしてあわてて呼吸を整えたいしていました。

その内、汗が半端なく吹き出して来ました。

そのタイミングで渋谷先生が、「ここで一度汗を拭いて、お水を飲みましょう」とこちらの気持ちを先取りしてアドバイスをくれました。

何度もそんな休憩タイムを取りながら、

正味60分コースをこなしました。

終わりに近づく頃には心臓がバクバクして呼吸も荒くなって500ミリリットルのペットボトルの水素水が空になっていました。

途中、あまりに汗が出て止まらないので、陶板浴室から一度出て、呼吸を落ち着かせて再開する場面もありました。

ヨガのいろんなポーズを体験して、体の硬い私でもなんとか、それらしく出来るもんだと思いました。

まだまだ、先生のようなポーズにはなりません、やって楽しくて、楽しくて仕方ありませんでした。

武田英昭

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は金物ショップタケダのサイトからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 (株)タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>



60分の「ホットヨガ」が終わって渋谷先生は早々に着替えて来ましたが、私は汗がいつまでも吹き出て来て着替えが出来ませんでした。着替えをしないで水ばかり飲んでる私に渋谷先生が「社長、けっこう体、柔らかいですね」なんてお世辞でもうれしい言葉をかけてくれました。

私は「え～、そうですか～」と言いながらまんざらでもない気持ちになっていました。

後で、よくよく振り返って考えてみたら、私達がやったヨガのポーズは本当の初心者レベルの簡単なものばかりのようでした。

テレビや雑誌で見るような複雑なポーズは全然なかったの、渋谷先生がヨガ初体験という私達の為に、難しいポーズはやめて簡単で落ち込まないでそれなりに出来るもんだと自信を持たせてくれる為のメニューだったような気がします。

確かに、ちょっとほめられるとうれしいもので、自分の体が硬いのを忘れて又、機会があったらやってみたいと思いました。

渋谷先生ありがとうございました。 武田英昭



メガネをひっくり返して仕事をしている武田英昭です。

最近、今までかけていたメガネが合わなくなって、仕事をする時に、メガネをはずした方がはっきり見えるので、メガネをはずしてばかりいました。でも、車の運転で私は眼鏡着用なのでメガネは必要です。

仕方ないので、今の私の視力に合うメガネを注文しにメガネ屋さんに行きました。

メガネ屋さんで視力検査をしてもらったら、「お客さん、メガネいらないですね。メガネ無い方がはっきり見えるでしょ。」と言われました。

確かに陶板浴に入るようになってから、健康診断で視力が上がっていたので、それで今までのメガネが合わなくなっていたんだと納得しました。

でも、メガネが無いと車の運転が出来ないので、こんな私の為のメガネが無いか聞いてみた所、レンズを上へ上げられるタイプのメガネを見せてもらいました。

これしかないと思い注文して帰りました。

新しいメガネが出来てかけて見てレンズを上へひっくり返していると、メガネをかける意味ないんじゃないかと自分で思いながら、最初はちょっと恥ずかしい気がしましたが、今は私専用のメガネとして愛着を感じています。

へんなメガネでしょ。

武田英昭

“どんまい どんまい”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。
電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663 武田英昭までお願いします。
㈱テラ陶板浴タケダのホームページが出来ました。料金改定してフリーパスもスタートします。
㈱テラ陶板浴タケダ <http://tera-takeda.com> こちらも見てください。

