

いつも当社システムをご利用いただきありがとうございます。
今月分の請求書をご査収の程よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社ユニコーン
大阪市中央区大手通 1-1-2
TEL.06-6943-4560 FAX.06-6920-5311

いつも大変お世話になりありがとうございます。
暑さがつづいておりますが、皆さまはいかがお過ごしでいらっしゃいますか。

気象庁の用語に新しい言葉が追加され、最高気温が40度以上の日を「酷暑日」、最低気温が30度以上の夜を「超熱帯夜」と呼ぶことに決めたそうです。今日はちょっと涼しいな…と感じてスマホを確認すると、気温は35度。夜も27度くらいなら、エアコンがなくても快適で、身体の暑さ基準も変化してきているようです。

休日の朝、吸い込まれそうな青い空を見ると、嬉しい気持ちより億劫な気持ちが上回るようになってきました。「せっかくの夏なのに～！せっかくの休日なのに～！」と思いつつ、夕方までゴロゴロ・・・元々、運動や体を動かすことが苦手ですので、このままでは良くないな・・・と思っていたところ、たまたま「5リズム」という講座を見つけました。

オンラインのダンスのクラスなのですが、決まった振り付けがあるわけではなく、身体を動かす瞑想で、老若男女だれでも参加でき、車椅子の人も参加できるということで、「これなら出来そうかも？」とやってみることにしました。

初回は開始時間の前に、簡単なレクチャーを受けて、そこから1時間半のダンスタイムの始まりです。ダンスの途中で、先生の誘導があります。

たとえば「身体が動きたいように動かして・・・」

「足の裏と地球が対話しているのを感じて・・・」

「背骨のひとつひとつに呼吸を通して・・・」

「腕が自由に動くのを感じて・・・身体が腕についていくように・・・」

そういう感じで、自分の身体の様子に注目しながら身体を動かす・・・ただそれだけの事なのですが・・・。最初の説明で「目は閉じない様に」と言われているのに、身体を感じようとすると、つい目を閉じてしまうし、先生の誘導に、「それってどういうこと?」「どうやればいいの?」と、疑問が頭に浮かんできます。

考えてもわからないので、わからないなりに身体を動かして、目をつぶっているのに気づいたら目を開けて、ただ音楽とリズムを身体に響かせながら、身体を動かしていく・・・。「身体が動きたいように動く」というところには、まだ全然たどり着きそうにないのですが、人目を気にせず自由に踊るのって、とても楽しいです。気持ちの良い汗をかきながら、1時間半があっという間におわりました。

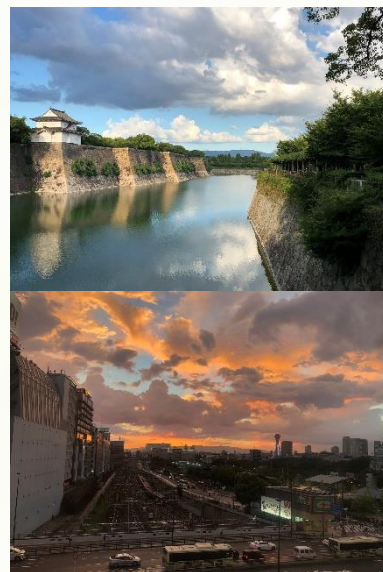
運動音痴のわたしでも、これなら楽しく身体を動かせそうです！

暦の上では立秋をむかえ、日も短くなってきましたが、まだまだ暑さは続きそうですね。夏風邪と熱中症には充分お気を付けください。

楽しく爽快に、残りの夏をお過ごしくださいませ。



天神祭、3年ぶりの陸渡御
衣裳もすてき



大坂城のお堀に写った青空
この後、雷が鳴り始めてゲリラ豪雨になり
豪雨の後には
きれいな夕焼け空になりました。

今月も最後まで読んで頂きまして、
ありがとうございました。
来月もよろしくお願ひいたします。