

# HIROSHIMAJIN HIKIDASHI COLUMN

2023  
JUNE

暮らしにプラスしたい  
様々なヒントが詰まった、  
広島人による、多ジャンルの  
“ひきだし”的コラムです。



上/12区Bastilleの『スタジオ3』。日本でもパリでも月3回はレッスンに通っています。右下/みんなの憧れ93歳のマダムも毎週参加。左下/休日はオンオフを切り替えてサンマルタン運河でまったり。



“らしざ”から生まれる輝きとは

## 未来ビューティーの 作り方 vol.26

ハッピーに年齢を重ねるナチュラルビューティーの伝道師が、その時、その年齢での自分らしい生き方を自然体で届けるポジティブライフモノログ。

text/photo:Uda Yumi

ナチュラルビューティソムリエ®

宇田ユミ  
Uda Yumi

『ファシオール』代表。63歳。2017年から福山市とパリに半々で在住。2018年5月にサンジェルマン通りにパリ店をオープン。パリのマダムの生き方やオシャレを探求中。パリに瀬戸内の良さを広めている。 <http://www.faciol.jp/fr>



ハタヨーガとの出会いは人生において  
偶然ではなく必然でした

生きる上で大切なものは何ですか？ 家族、時間、お金、友達、希望、仕事…。一番大切なのは、健康な体と良心的&楽観的な心。心と体のバランスを整え、考え方のクセを直し、生き方上手になる！ 同じ事柄でも、「何でも楽しめる人」と、いつも「くだらないと思う人」がいますね。プラス思考で、人生を味わいながら生きていく事を大切にしたいですね。

私は30代40代の頃、スランブやブレッシャーで潰れかけたり、裏切られて落ち込んだり、自問自答を繰り返してストレスをいっぱい抱えていました。自分の弱さを克服するために、本を読んだり、尊敬する人（特に父親）に話を聞いてもらったり、必死で勉強しました。そして心の修行の分岐点は、42歳での「ハタヨーガ」との出会いにあります。現在でヨーガ歴約21年。ヨーガは約4500年前に生まれ、日本に本格的に広まったのは1920年前後。その後、佐保田鶴治先生がアーサナ呼吸法を柱としてハタヨーガを日本に広められました。私はその流れを受け継ぐ現在85歳の山本節世先生に10年習いま

した。先生の引退後、お弟子さん2名が講師として『ファシオールスタジオ』で伝統ヨーガを広めて下さっています。副交感神経を活性化させ、呼吸を整え、自分と宇宙（世界）をひとつに戻す療法で、緊張した心と体を回復させます。習い始めの頃は呼吸法の意味が分からず、「吸って吐いて」「緊張と弛緩」「オンとオフ」の使い分けが出来ず、わかるのに1年かかりました。大の字になって寝るポーズ「シヤバアーサナ」をし、心と体が解放され宇宙とつながった感覚を知るまでに4〜5年、自分を客観的に見られるようになり視野が広まって正しい判断力が養われるのに約10年、自分の軸ができて、ブレない強い心が育つまでに15年ばかりかかりました。今ではそのお陰で嫌な事も楽しく思え、そして這い上がる強さを持つようになりました。

ぜひ皆さんも福山『ファシオールスタジオ』のハタヨーガレッスンを体験してみてくださいね。運動の最終日までいつまで生きられるかわからない毎日を、とにかくハッピーに過ごしていきたい。そして皆様ス・マイ・イル！「笑顔」でね！