

御門徒紹介 PART 5

この度は88歳の柳楽好孝さんをご紹介します。柳楽さんは今年、2022年の3月からテラヨガに参加されるようになりました。

いつも前向きで明るくて誰とでも笑顔で気さくに話して下さい、テラヨガでもムードメーカーさんです。



柳楽さんは数年前まで脊椎間狭窄症を患っておられました。お寺に来られる時も自転車には乗ることが出来るけど歩くのが辛いと腰を曲げていらっしやったのを覚えています。ヨガを始めたいと連絡いただいた時は、その状態を知っていたので心配しました。

ところが、ヨガに来られた時には背筋がピンと。別人です。本来手術をしなければならなかったところでした。しかし、知人で手術を受けられた方も一時的には良くなったけどその後寝たきりになったことを聞き、手術は受けないことに決めました。当時面倒を見ていた猫達の世話も気になっていたそうです。

さて、手術をしないとすると治すには自分でどうにかしなければなりません。



新聞に掲載されていた本の発見をきっかけに、教えてもらった体操3種類くらいを毎日コツコツ続けられました。すると3~4カ月経ち、気がついた時には痛みも無くなり、治っていたそうです。それからも適度に気がついた時に体操されたそうです。

その後、テラヨガのチラシを見て申し込み、まだまだ元気でいて子どもさんに心配かけまいと今、週に2回テラヨガに通われています。先生にも積極的に質問して自分には出来ないなんてことは言わず、何でもチャレンジされています。



ご自身でいつもストレッチなどをされているからか、とても体が柔らかい柳楽さん。先生が補助に入り、姿勢の修正をされても痛くないようでしっかり深呼吸して上手に余分な力を抜いています。



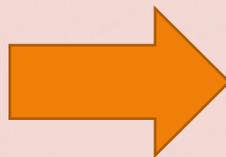
柳楽さんは体の動きだけでなく、日々の食事にも気を使ってらっしゃいます。きっかけは柳楽さんのお母様のご病気でした。「自分はきっとその血筋だから母親と同じ病気になりやすい体質のはず。まずは食事から気を付けよう」と思い、それからずっとその生活を心掛けられています。



新聞に掲載の医師のコラム等健康に良い記事は何度も見返せるように、人に紹介出来るようにスクラップされています。

なるべくお肉は避けて豆腐や魚、旬の野菜をしっかりと摂取することとお米は玄米で粗食を心掛けておられます。これも元気の秘訣だそうです。

ヨガを始めて半年。少しずつ体の歪みも改善されつつあります。正しく取り組んでいる証拠ですね。



先生の補助が外れても綺麗にキープ。この胸をグッと開くポーズは簡単なようでなかなか難しいですよ〜。

あんなポーズも、こんなポーズも出来ちゃう柳楽さん。これを見せられたら、私たちは「痛い」とか「出来ない」とか言っていられませんね。やる気が伝わります！！



難しいものは皆で支え合ったり助け合ったりして行います。

時には皆で折り紙も皆と一緒に♪

椅子は使わず靴も座って履いて立ち上がりも軽やかです！



毎月「ほっとけ米プロジェクト」にも協力して下さっています。マスク越しでも笑顔が伝わります😊

いつでも笑顔で誰とでも分け隔てなく明るくお話される柳楽さん。素敵な笑顔と何でもしてみようというチャレンジ精神と食事が元気の源ですね。法座にもよくお参りして下さいます。心身共に充実した日々を送られている姿は見習いたいものですね。是非是非見かけられた方お声掛けしてみして下さい。喜ばれますよ(^ ˘ ^)