



京都の日本家屋を舞台に、美と健康をプロデュース。 “呼吸”の奥深さをポーズとともに伝えたい!

今回ご紹介するのは、京都のご自宅(日本家屋)を改装し、ヨガ教室「Funds Kyoto」を主宰され、美と健康をプロデュースする講師としてご活躍していらっしゃる吉田加奈さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

中学生の時に精神的なことから体調を壊してしまった経験があり、そこから心と体の関係性に深く興味を持つようになりました。結婚して、一人目の子どもが生まれてすぐに、産後の体回復のために始めたヨガに惹かれ、トレーニングを受けて念願の講師になりました。そしてスタジオで働いた経験をもとに、呼吸にフォーカスしたヨガセッションがメインになる家サロンを始めました。



〈セッションの様子〉

ちょうどその頃、自分のセッションに来て下さる生徒の方々に、もっと分かりやすく健康と美に関する生きた情報をお伝えできたら良いのにと感じていました。シンプルで且つプラクティカルに心と体の事を学べる教材を探していたところ、健康管理士一般指導員のウェブサイトにとり着き、子育てと仕事の傍らで無理なく効率よく学べる受講スタイルが気に入り、すぐに申し込みをしました。

届いた教科書を早速手に取ってみると、簡潔でありながら重要な事柄がしっかりと書かれたテキストに、しばし読みふけて寝不足になってしまうこともありました。それくらい、魅力的な教材に出会えて良かったなと今でも感じています。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

今は情報が多すぎて、健康に関してもどれが正しい情報なのか分からないことが多々あるかと思います。事実、自分自身もそうだったのですが、ほすびから頂く健康情報はタイムリーなものが多く、また情報量としても多すぎることもないので、自身のブログに活用させて頂いています。

また、セッションの後に体の事や食の事に対してご質問される方も多く、健康全般

に関して分かりやすく丁寧にお応えできる事に嬉しさを感じております。さらに有難い事に「勉強になる」とか「先生の言うことは分かりやすい」「面白い」と言ってもらえるとヨガ講師冥利に尽きます。

生徒のみなさまに対してはもちろんのこと、家族の日々の健康に関しても食を通じて活かすことができています。栄養素をしっかり知ってからは、どんなに忙しくても手作りを欠かさず、精製されたものではなく、できるだけ天然のものを使うようになり、上の息子も影響を受けてなのか、体に悪いと言われているものは自分で節制できるようになりました。母としてはこの自主性が嬉しかったです。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

①美味しく食べる → 頭で考えて食べるのではなく、体の欲求に従って食べます。動物性のものを使わないお菓子も子供と一緒に作ると、出来上がりのおいしさが変わります。



〈家族でお菓子作り中〉

②笑うこと → 関西で生まれ育っているからなのでしょう。生活に笑いがないと元気が出ないですね。一人よりも二人、三人、とみんなで笑い合える時間が自然とココロの健康につながります。

③静と動の瞑想をおこなうこと → 丹田を意識しながら心と体と頭をクリアにするために呼吸とポーズを連動させていきます。心身を休めたい時は静の瞑想を。逆に快活にしたい時は動の瞑想を行い「空」の時間を楽しみます。

④インプットとアウトプットを繰り返すこと → 脳の健康を保つために、いろんな思考回路を持つことが重要ななと思っています。いわゆる脳の柔軟性。インプットした

情報をただ溜め込まず、アウトプットしてシェアしていく。このフローが私の脳の健康法です。

⑤イメージをすること → 自分のライフスタイルをより快活にするためのセルフアクティビティです。特に胸が躍るワクワクするようなイメージングは、自ずと自分を夢に近づけてくれます。



〈呼吸を意識したポーズ〉

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

呼吸が変われば姿勢が変わる。姿勢が変われば思考が変わる。思考が変われば行動が変わる。行動が変われば人生が変わる。これは自分のサロンが提唱する呼吸メソッドの本当の意味なのですが、このサーキュレーションが起きる空間作りに今は動してみたいです。

そのためには日々精進。これからも健康管理士の教科書やほすび、メールマガジンは手放せません。



〈ご自宅(教室)の玄関先にて〉