



## 趣味と私

インド伝来5千年の歴史をもつ  
ヨガ。

「呼吸に合わせて体を動かし、  
そして瞑想に入ります。

ヨガは、私に精神の安定を与え  
てくれます。ヨガを始めてから、  
あまりものごとにこだわらなくな  
りました。」

お釈迦様も、このヨガを通して  
悟りをひらいたという。

栄町3丁目 三木 祐子さん