

ニド先生の「歌ゆる」は楽しくゆるめる所がいちばんいい

奥村明春さん

(内科医 ゆるトレーニング歴13年)

「歌ゆる」を受講しはじめてから、もう10年になります。

現在、総合ゆる錬成教室も含め、月例講座を10講座受講しています。高岡先生の作られたゆる体操は、やさしい体操だと思ってはじめても、そのうちにその奥に隠されているメカニズムの深さと広がり気づき、さらに更に追求したくなるものです。私はそうした深さに魅了されて、高岡先生の集中講座・連続講座にはまって受講を続けています。

一方ニド先生の「歌ゆる」は全く別の方向で、とにかく楽しく、歌を唄いながら感覚的にゆるを深めていくのが特徴です。

ニド先生の歌に導かれ、リズム・メロディーに合わせ情景に想いを馳せ、時に笑ったりしながら、楽しく唄いながらゆる体操をすると、実に不思議なほどいい感じでゆるみが深まっていきます。

普段なら身体操作や理屈に意識が向きやすい私でも、唄うことに意識が向いて、さりげなくクオリティー優先で取り組めるように思います。

どんなに調子が良くない時でも、「歌ゆる」から始めると、他の講座にも取り組む意欲が高まります。お財布にもやさしいので、歌が好きな方はもちろん、ゆる体操をさらに深めたい方にもおすすめしたいと思います。

言い忘れましたが、歌を心と体の底から気持ちよく唄えるのは何と言っても最高です。