



あべ ゆみ
代表 阿部 由美

karuna yoga

〒012-1241

雄勝郡羽後町田代字明通59

TEL:080-6730-8742

https://www.instagram.com/spice_rasa/



instagram



ヨガで心身を整えて、
健やかで幸せな生活を
支えていきたい

自身が救われた、ヨガを広めたい。

「karuna yoga」の代表・阿部由美さんは、以前東京都内でケアマネージャーとして勤務していた。仕事にまだ慣れていなかった頃は、帰宅しても日中の勤務のことが頭から離れず、夜になっても忙しない気持ちが続いていた時期があった。そんなとき、ダイエット目的で始めたホットヨガを体験したことによって、頭の中がクリアになり、心も身体も整ったという。

その後、結婚を機に秋田へ移住。年を重ねるごとに体調のゆらぎを感じ始め、不眠に悩まされたが、その時もヨガをしたことで、ぐっすりと眠ることができた。改めてヨガの素晴らしさを実感した阿部さんは、同じような悩みをもつ方々に、日常生活でも取り入れられるヨガを広めたいと思うようになり、2年ほどかけて資格を取得。昨年8月に開業した。阿部さんのヨガのベースにある考え方はインド由来の伝統医学であるアーユルヴェーダを取り入れたものだ。



車椅子の方でも参加できるのがチェアヨガの魅力。
お年寄りの方にも身体を動かし、心を整える経験を伝えたいと阿部さんは語る。

ミドル世代以降の方の心と体に寄り添いたい

ひと言でヨガといっても、さまざまなジャンルがある。アグレッシブなヨガもあるが、阿部さんは前職のケアマネージャーとしての経験も活かし、ゆるやかな「シニアヨガ」や、座ったまま全身を動かすことができる「チェアヨガ」をメインに行っている。これは、シニアの方や車椅子の方でも体験することができるプログラムだ。安定した姿勢で、呼吸を意識しながら心地いいところまで伸ばすことで気分転換や体の機能維持にも繋がる。

これまで、県南を中心に商工会女性部や事業団体で講座やワークショップを開催。また、前職で築いた人脈を活かし、県外の介護施設でもヨガ講座を行っている。

今後はヨガと併せて食事や生活習慣など季節や個々の体質に合わせたプログラムを提案していきたいと展望を語る。事業名にあるkaruna(カルナ)とはサンスクリット語で「思いやり、慈愛」という意味。ヨガで心と身体に優しさを届け、人々に“健幸”な生活を送ってほしいという阿部さんの思いが込められている。



冬期は、積雪で家から出られないことで運動不足になりがちな方向けに家でできる運動不足解消のヨガ講座を開催。