ヨガ愛好会第２

私は身体が硬くてという方　屈伸をする時腰から曲げますか？　股関節から曲げますか？筋肉が硬くて股関節が使えていないのでは？

私たちの「ヨガ」は関節を動かすことから始めます。写真の様に膝下にボールを入れ、呼吸を意識して息を吐きながら股関節を曲げ体重を掛けていきます。膝裏　腰　背中　肩甲骨を伸ばすとリンパの流れが良くなり気持ちが良いです。

40肩、パソコン首、腰痛等は血流が悪くなる事も原因の１つです。「痛いから動かさない」ではなく「痛くない程度に動かす」事が回復を早めます。足首を大きく回すと内転筋まで動く事を脳に記憶させる事が「一種の脳トレ」ボケ防止に良いのです、日常で身体を　曲げる　伸ばす　捻る　緩めるを意識して行うのが「ヨガ」なのです。むずかしいポーズはしません。毎日の健康を維持するための運動です。一度体験して見てください。

（松田　静子）

活動：毎水曜日10時～12時　城山公民館ホール

EGAKO会

城山校区近辺にお住まいの方で、ある日なんとなく庭の薔薇に惹かれ、描いてみたらどうかなぁと思い立ち、昔懐かしいパレット、絵の具、絵筆をそろえて描いてみると満更でもないので額に入れて玄関に架けておくと、目に留まった人に褒められたので、旅行に出る度にカメラと共にスケッチブックと筆記具を持ち歩くようになった。持ち帰ったものが溜まったので余暇にでも仕上げてみようと思っている方、この「EGAKO会」に入会のチャンスです。同じような仲間がいて、忌憚のない批評をしあいます。そして隔年ごと11月には「公民館作品展」が予定されています。

一般に絵画は目に見える３次元の物体等を２次元の紙面上に写すことといえます。その点３次元の物体を彫刻で表すのには、３次元変換ですのでやり易い。年端もいかない園児の頃、先生に言われるままクレヨンと用紙をあずけられ、「あのお山とお家をかきましょうね」と、なんの前説もなく描かされるのだが、何の苦もなく描いてしまう。さすが中学生程になると遠くの物は小さく手前のものは大きく、遠近法を自然と身に着け遠くのものはぼんやり手前のものははっきり描くようになる。

空間を１次元（本来は無空間）音は気体振動だが無空間として、X次元とあらわす｛2次元（紙面）+X次元（音)｝で表すと過去の名画を音楽とコラボすれば更に感動度が増す名画になるかと思う。（例）スペインの宮廷画家ベラスケスが描いたフェリペ４世の王女マルガリータは王に溺愛されていたが、本家筋のハプスブルク家から請われスペインを離れてしまうが、やがて病で亡くなった報せを受け王は殊の外落胆する。フランスの作曲家ラヴェルはそれを聞き、「亡き王女のためのパヴァーヌ」を王に奉げた。自分の絵の作品に、できれば作曲したいものだが、先人に名作曲者がいくらでもいらっしゃるので自分の作品にふさわしい曲をお借りして、より良い作品にしてみよう。

（石井　晃）