

ヨーガ教室

布宮慈子^{やすこ}

晩秋のある日ギツクリ腰となり寝ねられぬ夜を過ぎししことあり

衰へは明らかかなりて何かせむ体操せねばと大反省す

この町にヨガの教室あるとふを同級生から聞きたるやうな

役場にはスポーツ振興係あり体験参加を即申し込む

水曜日ふはふはと雪降りてをり初参加となるヨーガ教室

気持ちよく伸ばす首筋ゆつくりと回してゆけば雪の空見ゆ

猫のポーズ程よく背中が伸びてゆく緊張させたり緩めたりして

内へ内へ自分の呼吸をせよといふ先生の声とほくに響く

ヨーガとはただの体操ではなかつた一つひとつの余韻を味はふ

週一のヨーガ教室通ふため今朝は車の雪を下ろしつ