

学びのネットワーク

市民講師によるサロン塾

第6回 初心者向け

「ヨガで解そう心と身体」

講師：豊永めぐみ氏

報告者 金田 光正

日時 11月11日(月)午後1時30分から3時

場所 鶴瀬公民館

講師 豊永めぐみ氏

受講者 12人

### はじめに

ヨガとは何か説明がありました。

心の安定を一番の目的としたエクササイズ。呼吸と瞑想を基本とし、全身を使ったポーズをとることで心身を健やかに保ちます。安定した心と健康的な身体で、充実した暮らしを送れるようにするためのものです。

ヨガの効果としては、①血流の流れを良くする。②筋力アップ。③呼吸の安定。などがあります



講師 豊永めぐみ氏

レッスン（ポーズ名）の内容は以下とおりです。

- ・ 呼吸法（完全呼吸法）
- ・ ウォームアップ（側屈、ツイスト他）
- ・ 太陽礼拝
- ・ アラーナ
- ・ 戦士のポーズ 2 番
- ・ リバースウォーリア
- ・ 椅子のポーズ
- ・ 片足バランス(戦士のポーズ 3 番)
- ・ クールダウン
- ・ ソーハム瞑想



椅子に座ってのヨガ。受講者は、皆さん初心者でしたが、90分があっという間に終わり、終わった後のリラックス感や心の安定を味わいました。ヨガの世界をはじめて体験して、もっと継続したいという声もありました。