

学びのネットワーク

市民講師によるサロン塾

第2回

心と身体を 整えるヨガ入門



日時： 9月11日(月)午後1時30分から3時

場所： 鶴瀬公民館いきいき活動室

講師： 豊永めぐみ氏

受講者： 7人

ヨガとは、サンスクリット語で結ぶ、つながりを意味します。

1人1人の身体や個性に合わせる「イシュタヨガ」をベースに、呼吸法・アーサナ(ポーズ)・瞑想で日々の緊張や感情を手放して、身体と心のバランスを整えていきます。

ヨガが初めての方でも大丈夫です。

今回、実施したプログラムは以下のとおり。

呼吸法→ポーズ→瞑想



いすの座り方

呼吸の観察・腹式呼吸・完全呼吸

アーサナ(ポーズ) 戦士の2、リバースウォリア他

立位 バランス 椅子のポーズ

クールダウン

片鼻呼吸法

ソーハム瞑想



猛暑の中、欠席者も多くありましたが、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。椅子に座ってのヨガ。受講者は、皆さん初心者でしたが、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。

報告 金田光正(理事)