



“マインドフルネスとは”

“今を大切に生きるための 心のエクササイズ”

「今、どんな気持ち？」って自分自身に問いかけ、自分の気持ちを確認めます。

目を閉じて、ゆったりとした時間を過ごすと、色々な気持ちに気付くことができるのだそうです。

「どんな気持ちも自分にとって大切。」

講座ではそんな気持ちに気付いて深呼吸していきます。

さて、ヨガっていうのは、赤ちゃんからお年寄りまで、どなたにもできる健康法とのこと。

ポーズができるかできないかを人と比べて競争するのではなく、ゆったりと息をして、身体が気持ちいいって感じる事が大事。そうすると、身体を動かす楽しさが味わえるのだそうです。

そして「簡単な動きばかりなので、ぜひおうちでもやってみてください。」との講師の言葉通り、講座の最後では「家でも身体をほぐしてリラックスしたい。」との感想が聞かれました。

【今日の3つの活動】

- 1、身体をほぐそう（ヨガ・呼吸法）
- 2、心をほぐそう（瞑想ワークであそぼう）
- 3、参加のみんなとシェアリング（感想を聞かせて）

1、身体をほぐそう

★心と身体はつながっています。

身体が気持ちいい→心が落ち着く→心が静まり身体がゆるむ

★どんな呼吸をしているのか、っていうのが大事。

背中が丸まったような姿勢をしていると、胸が閉じて呼吸が浅くなります。

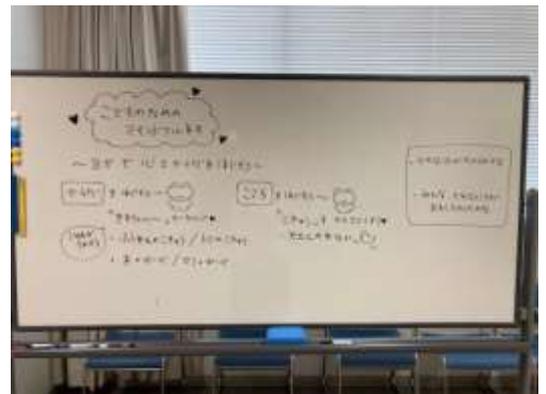
大きく深呼吸してみて、身体にたっぷり新しい空気を取り入れてみましょう。

★準備運動より

両足を伸ばして座って、おしりをゆらゆら。

足首も回します。

ゆっくり動かすと、どんな風に身体が動いているのかを感じやすくなるそうです。



★いろんな呼吸

おひさまの呼吸、ふうせんの呼吸、鳥の呼吸

*おなかの上にマスコットを置いて呼吸の様子を確かめたり
しました。(おなか呼吸)

おなか動く様子がわかりやすくて良かったですね。

身体を動かすと自然に呼吸が深まります。横隔膜が動く腹式呼吸(深い呼吸)をすることで、身体がゆるみリラックス、身体が温まり免疫力を高める効果が期待できます。



講師の「温くなったかな?」「気持ちよくなったかな?」の問いかけには多くの手が上がっていました。

★いろんなポーズ

◆セミのポーズ↓



◆背骨を前後に動かすポーズ↓



セミのポーズは首から背中、肩から腕が休まります。深い呼吸ができ、目の奥や頭も休められます。

スマホや読書、勉強などで同じ姿勢を続けた後に良いですね!

また、気持ちいい姿勢に気づくと、気持ち良くない姿勢にも気づくと思うんです。今、気持ち良くないなと自分で気づいたら、自分で気持ちのいい方を選択できるようになるといいですね。

2、心をほぐそう(瞑想ワークであそぼう)

親子でシートの上で背中を合わせてもたれ合ったり、背中をさすってあげたりさすってもらったり。

身体がぼかぼかしてきたら、向き合って1分間お話タイム。

「どんな感じがしたかな?」「どんな気持ちになったかな?」

身体がどんな感じが気づいたら、忙しい頭は少しずつ落ち着いてきます。

余分なところに力が入っていることに気づくと、それをゆるめることもできるでしょう。



お話しタイムの様子↑

3、参加のみんなとシェアリング（感想を聞かせて）

- ・楽しかった。全部楽しかった。
- ・背中を合わせたりする時間がふだんないので良かった。
- ・初めてだったけど良かった。家でもやってみたい。
- ・リラックスできた。途中で眠くなりました。
- ・親子で身体を動かしてぼかぼかになった。
- ・子どもの気持ちを聞くという機会はなかなかなかったので良かった。

最後は講師が準備してくださった色画用紙に自分の木を描いて、夏の昆虫のシールを貼りました。
講師の新聞でのキッズヨガ連載記事を頂いてお持ち帰り。

夏休みのいい思い出になりましたね。



かわだ ゆきみ先生、
ありがとうございました！