

「心と体と息をととのえるやさしいヨーガ」を開催しました

平成22年7月16日から11月12日までの期間、5回にわたって日本ヨーガ道友協会 会長 倉本 英雄さんを講師にお迎えしました。

ヨーガは、ゆっくりとした深い呼吸にあわせて体を動かし、自分の内面に心を向け、体のやわらぎ・神経のくつろぎ・心のやすらぎをもたらすインド発祥の健康法です。

ガス抜きポーズ、ねじりあめポーズ、まんじのポーズ等初心者にも比較的やさしいヨーガのポーズを体験しながらヨーガだけにとどまらない健康にまつわるお話をたくさん聞かせていただきました。



1つのポーズをしばらく継続させた後は必ず完全弛緩（全身の力を抜ききるポーズ）をしてから次のポーズへ移ります。人と比べたり、はずみをつける等無理をせず、ニコニコ笑顔で行います。一番大切なのは、笑顔になるためにやっているということだそうです。

耳、手、足裏には体全身の反射区（内臓や各器官につながるといわれる末梢神経が集中している場所）があるそうです。それらを回したり、反らしたり、押したりすることで、不調な部分を予測するだけでなく、予防や改善の効果も期待できそうです。

忙しい毎日の合間に、ほっとリラックスできる時間を持つことが大切だと感じられた講座でした。

