

2023年7月12日 第2回目

家で復習したいから。家でもできる椅子ヨガを学ぶ

最初に「この一か月で、家でヨガをやってみましたか？」と質問すると「家でやろうとしたが、なかなか思い出せなかった」との声がちらほら。コミュニケーション時間に「足をグーパーしたりしたよね！」等、みんなで和気あいあいと話し合いながら振り返りました。今回は簡単に家でも出来る「椅子ヨガ」から、冷たい飲み物を飲む夏にとっておきのヨガなど、幅広く学びました。「この呼吸方法はありますか？」等と講師の森先生に質問する姿もあり、みなさん非常にリラックスした様子でした。お家でも復習できるようにと、森先生のポーズを動画に撮る方も。

次回からはマットを使ったヨガが始まります。



2023年7月26日 第3回目

ついにヨガマットを使ったヨガポーズに挑戦



今回から、前回までやっていた椅子ヨガに加えて、本格的にヨガマットを使ってヨガを行います！足元にヨガマットを敷くと「さらにやる気が湧いてきた」と話す姿も。

マットに四つん這いになる姿勢は少しハードだったようで、みなさん最後は少し息切れする場面もありましたが、近くの方と話す姿もあり、楽しみながらヨガをされていました。また今回も足が攣った時の対処法やポーズが合っているか森先生に質問する方もいました。次回も自分自身と見つめあいながら、ヨガマットを使ってヨガをしていきます。