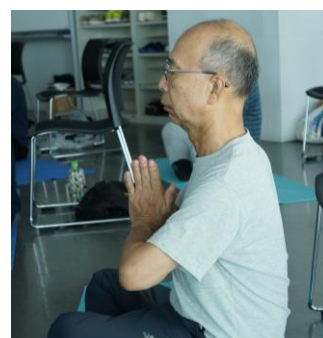


2023年8月9日 第4回目

「ヨガにハマって森先生の教室に通い始めました」

椅子ヨガに慣れてきた皆さんは、今回もヨガマットを使ったストレッチから始めます。マットヨガはまだ少しハードに感じる方が多く、続けて行くとたまに息が上がる場面もありました。しかし、しっかりと体を動かせたようで、終わり際はとてもスッキリした顔で終わられていました。

ヨガ教室に来てから、ヨガにハマった方も多く、もっとヨガを実践したい方は、講師の森先生のヨガ教室に通い始めた方も出てきました。まだまだ男性参加者が少ない一般のヨガ教室。トルクヨガ教室メンバーで男性メインのヨガ教室ができるといいですね。次回からは、よりマットを使ったヨガに挑戦していきます。



2023年8月23日 第5回目

自分の呼吸に集中する



講座も5回目に入り、夏真ただ中。折り返しに差し掛かりました。これまでに学んだ呼吸法を取り入れながら、マットヨガの実践です。マットヨガでは体幹が必要で「足をつた」「結構きついね」などと近くの人と話しながら、無理のない範囲で挑戦したことのないヨガのポーズにも挑戦しました。マットヨガでも椅子の背もたれを活用しながら家でもできるポーズも真剣に学ばれていました。簡単そうでも、意外と重心の位置や呼吸法が難しく、「自分の呼吸に集中」することが大事だと学ぶ機会となりました。