

2023年9月6日 第6回目

本格的にマットヨガに挑戦

講座も折り返しに入り、皆さんマットヨガに段々と慣れてきました。マットヨガでは、なんとぶっ通しで40分間も行いました。途中で水分補給もしながら、本格的なヨガに挑戦できました。

「皆さん段々姿勢がきれいになってきましたね」「ポーズもきれいに取れています」等と講師の森先生からも褒めてもらえるようになってきました。

毎回講座の前にコミュニケーション時間を取っていますが、講座も後半に入り、毎度異なるテーマ毎に話も盛り上がってきています。男・本気のヨガ教室仲間として、皆さんの仲も深まっています。



2023年9月20日 第7回目

ヨガの歴史を学び、ヨガの世界に浸る



マットヨガの実践前に、ヨガができた歴史や、目的、効果などを資料を使って学びました。ヨガについて深く知る良い時間で、真剣に先生の話を受けている姿が印象的でした。その後は1時間のマットヨガ。しっかり呼吸しながら、一つ一つのポーズを丁寧に実践。仰向けで足を上にあげ、可能であれば手を上に伸ばすポーズは「きつい…」と本音が出る場面もありました。しかし今回も自分自身と向き合うヨガができたのではないのでしょうか。次回からは呼吸法と瞑想を中心に行なっていきます。