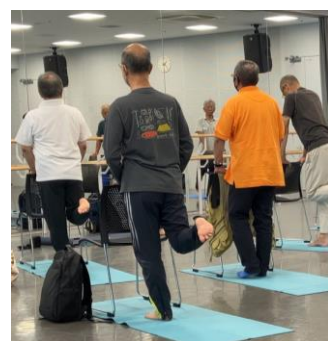


2023年10月4日 第8回目

横隔膜を使って深い呼吸を身に着ける

少しずつ身体も動かしやすい季節になってきました。最初に股関節を回すなど、体や足をほぐしていきます。次に呼吸に意識を置く呼吸法を学びます。ヨガの複雑なポーズではなく、胡坐をかき、リラックスして横隔膜を使った腹式呼吸を行います。深く呼吸ができるようになると、うつ伏せなどのヨガのポーズを取っていきます。「きつい」「日常生活でうつ伏せになることあまりない」と話す場面がありましたが、呼吸法を取り入れながら普段使わない筋肉を使う良い機会となりました。日常にヨガを取り入れられるように、引き続き家でもできるヨガも学びました。



2023年10月25日 第9回目

共に学んできた仲間だから励まし、共に学ぶ



段々とヨガのポーズに慣れてきた皆さんですが、仰向けやうつ伏せで呼吸法を取り入れたポーズはまだまだ難易度が高いと感じる人もいます。いきなりポーズから入るのではなく、指先から徐々にほぐしていき、脳を活性化させていきます。これまで共に学んできた仲間同士「ここの筋肉伸びている感じがしますね、しんどいけれど気持ちがいいね」とお互い声を掛け合ってはげましあっている様子もありました。次回いよいよ最終回です。