

2024年3月13日 第4回

自分の心身の変化に、だんだん気づけてくる

第4回の後半からヨガマットを使用し、床ヨガにチャレンジすることに。

「あぐらの姿勢が大変」と声があったが、呼吸筋を使う呼吸法を練習して身体をほぐしたことで、あぐらを行う姿勢に少しずつ変化が見られました。

自分の呼吸がゆっくりと長く続くようになったと呼吸の変化を感じられた方もいました。そのまま座位で下肢のストレッチを行うと「身体が伸びて気持ちいい」「体の力が向ける方法が少しわかった」とのお声があり、ヨガを始める前と後での身体の変化を感じられている様子が見受けられました。



2024年4月3日 第5回

少しずつ、少しずつ、自分自身でレベルアップを実感



参加者の皆さんの習得スピードを見ながら、第5回目からマットヨガを中心に行うことにしました。

初めてのポーズに不安を感じ、周りを確認する様子もありましたが、次第に一つ一つのポーズに集中できている様子でした。

また、普段使っていない筋肉を意識的にオンにする動作を取り入れ、筋肉の特性を論理的に学びながら、ポーズを行いました。実践することで、しっかりと筋肉に効いていることを再確認できたようです。