

2024年4月10日 第6回

ポーズを覚えるだけでなく、歴史や知識も学べる

ヨガに慣れてきた第6回では、ヨガの本来の目的や哲学の話をしていただき、参加者の方も真剣に聞いている様子が見受けられました。

前回座っている姿勢で腰が痛いと話す方がおられ、腰に負担をかけにくくする補助用ブロックを紹介してもらいました。試しに使用してみる方もいました。床マットでのヨガも少しずつ板についてきた皆さん。ヨガ中にも気になるところを質問できる良い雰囲気になってきています。

講座は折り返し地点。早くも継続できる教室はないかの問い合わせが増えており、ヨガ継続の意識が向上してきています。



2024年5月1日 第7回

連続講座だからこそ、一緒に学ぶ仲間と打ち解けられる



講座後半戦に入り、開始前からすでに参加者同士で会話を楽しむ姿がありました。

ヨガマットの上でピクニックまたは自宅のようにくつろぎながらお話しする姿も。腰痛改善の動きでお尻歩きや寝転がった状態の足上げ腹筋を行いました。少しレベルが上がってきたヨガ教室。新たな動きにチャレンジしながらも、和気藹々とした雰囲気で進んでいます。初めて太陽礼拝という形も覚え、ヨガが終わったらいきいきした顔で帰られていきました。