Ｋサロン　６月１５日（日）　ひとまち交流館

「やさしいヨガ体験」を楽しみました！

３２期の市島恵美子の講師で「やさしいヨガ体験」を開催しました。
最初は、「簡単なアーサナ」という５つのメニューでから入りました。①体の後ろ側を伸ばす（腹筋をきたえる）②身体の前側を伸ばす（背筋を鍛える）③体側を伸ばす（側筋を鍛える）④上半身をねじる（腹斜筋を伸ばす）⑤下半身をねじる（腸腰筋の柔軟）これで体がほぐれるのを実感し、ヨガはバランスをとることが大切であると学びました。

次に、「指ヨガ健康法」ということで指ヨガの入門篇のお話と体験をしました。①親指は呼吸器系②人差し指は消化器系③中指は循環器系④薬指は神経系⑤小指は生殖器系とみなし、体で気になるところが該当する指の箇所を指ほぐすとよいとのお話。これも体験して、いつでもどこでも時間をみつけてやれば効果もあるとのこと。手は第２の脳、足は第２の心臓ともいわれるとのこと。

最後は、「呼吸体操法」呼吸は生命全体の表現であり、心身の状態を示すものでもある。呼吸の基本はまず吐くこと。呼気と吸気の心身への影響はつぎのように理解をする。呼気はリラックス・落ち着く、笑うという感情につながる。吸気は緊張・興奮、泣くという感情につながる。このバランスが大事であるということ。ヨガでは呼吸すること、体を動かす（リズム）を重視している。酸素不足は万病のもと。長息は長生きに通ずるといこと。短い時間のなかで、健康長寿で過ごす多くのことを勉強いたしました。

市島さんに指導していただくヨガ体験