

ヨガオンラインレッスン♪

今年度の冬の講習会は、講師に小中 千恵（こなか ちえ）先生をお招きし、ヨガオンラインレッスンを開催しました。ヨガが初めての方も含めて、のべ25名の皆様に参加いただきました。

コロナ禍で様々な活動が制限される中で、オンラインで皆さんとつながりながら身体も心もリフレッシュすることができました！

ヨガが初めての方も、先生の動きをみて自分のできる範囲で行っていました。

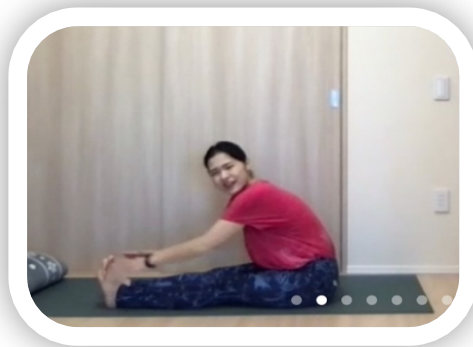
小中先生によると、実はヨガは体が硬い人に向いているそうで、体が硬い人のほうが伸びていることを感じられるそうです。

まずはヨガの基本姿勢～



あぐらをかくのがしんどい時は…
クッションや畳んだ毛布をおしりに
ひいてやってみてください！

伸ばすのがしんどい時はしっかり
休憩！！休憩もとても大切だそう
です。



最後はシャバーサナといったしかばねのポーズで自分のための静かな時間を過ごしました。シャバーサナは何もせず横になるポーズで、これを15分行うとなんと3時間睡眠をとったくらい体を回復してくれるそうです♪お疲れの方におすすめです！

1時間くらいのレッスンで皆さん体を伸ばしてリラックスして過ごされていました。

小中先生ありがとうございました！

文教保体委員会