



年齢・性別を問わずとにかく気軽に
ご参加いただきたいですね。

終始朗らかな笑顔でお話くださった有香先生の親しみやすい人柄からもうかがうことが出来る和やかな雰囲気ヨガ講座に、思わず聞き手も本格的にヨガを始めたくまりました。オフィス街では珍しい、天井が高く広々とした環境の中で、のびのびとヨガを実践する、一般的なヨガスタジオではあまり見受けられない開放的な空間に有香先生のご法話が静かに響きわたります。忙しい毎日を通す方々も仕事帰りに、空き時間に、無理なく参加でき、適度に身体を動かしながらリラックスできる環境があります。

* * *

1年間多くの方がたにご参加いただいた当講座は、平成28(2016)年度も引き続きガッソ有香先生のご指導で開催させていただきます。「ヨガ」を通じて少しでも多くの皆さまに仏教との繋がりを感じていただきつつ、ご自身の身体と向き合いながら日々の生活に取り入れていただければと願っています。

「BDK 仏教ヨガ講座」講師 ガッソ有香師に教わる

自宅で簡単ヨガポーズ *Let's Try Some Yoga Poses!*

ポーズを行う時の注意

- ◎ ゆっくりとした動作で行う事。痛みがあれば無理をしないこと。力み過ぎず、気持ちの良い伸びを感じながら、リラックスして行いましょう。
- ◎ 鼻から吸って鼻から吐く、ゆっくりと深呼吸をするように。ポーズが整ったらじっと動かず、5～10回程呼吸を試みましょう。

開脚

ウパヴィシユタコーナーサナ (座った開脚のポーズ)

<ポーズの取り方>

90度に脚を開き、かかとを前に押し出します。吸いながら背筋を伸ばし、吐きながら少しずつ前に上体を倒します。

<ポイント>

臀部をしっかりと床に根付かせ、背中丸め過ぎないように。

<効果>

下半身のむくみ、冷え、腰痛、座骨神経痛、婦人科系の不調などに効果があります。



ツイ

アルダムツェンドラーサナ (半分の聖者マツェンドラのポーズ)

<ポーズの取り方>

写真の様に上下に脚をからめて座ります。左右の坐骨に均等に重心をかけて、吸いながら背筋を真上に向かって伸ばし、吐きながらねじります。

<ポイント>

吸いながら胸を引き上げ、吐きながら腰、胸、首という順でねじります。

<効果>

腹部を引き締める。内臓器官の機能を整える。姿勢を良くする。



前屈

パスチモッターナーサナ (西側を伸ばすポーズ)

<ポーズの取り方>

両脚を前に伸ばし揃えたらかかとを前に押し出します。吸いながら背筋を伸ばし、吐きながら少しずつ前に上体を倒します。

<ポイント>

肩の力を抜いてリラックス。深い呼吸を繰り返しましょう。

<効果>

神経を鎮め、落ち着きを取り戻します。寝る前にオススメ。

