

YOGA を楽しもう



YOGA って何だろう？

ヨガは、古代インドで発祥した心の安定を目的とした伝統的な行法です。呼吸と瞑想、全身を使ったポーズ（アーサナ）を行うことで、自分自身のいろいろなことに気づき、必要な変化をもたらしながら、心身を健やかに保ち、充実した暮らしへと向かうことができますと言われています。

どんな効果が？

自分の内側に意識を向けながら、呼吸と共にアーサナを行うYOGA。大きな筋肉を使い、伸ばすことで血流を良くし、冷えやむくみの改善。基礎代謝をUPをします。また、日々の暮らしの中で生まれた身体に癖や歪みも調整され、肩こりや腰痛など不調の改善にも繋がります。集中力を養い精神的な落ち着きも得られてゆくYOGA。YOGAを続けることは、より自分らしく過ごす大きな糧になってゆくことでしょう。

繋がるもの

YOGAで大切なのは「呼吸」。自分の呼吸を丁寧に行うこと。感じる。そこから変化する身体をまずは楽しんでみましょう。呼吸と心、身体は繋がっていて、YOGAではこの3つを上手く調和させてバランスを整えることができると考えられています。自分の呼吸に丁寧に意識を向け、深い呼吸と共にアーサナをとってゆくことによる身体への気づきと変化の積み重ねが、心の気づきと変化にも繋がってゆきます。

身体が硬いけど大丈夫？

「身体が硬いので、YOGAはちょっと。。。。」というご相談をよく伺います。ですが、大丈夫！ご心配なく♡です！YOGA を続けるうちに身体が変化してゆきます。筋組織が柔軟に、関節の可動域も変わってゆくことでしょう。『YOGA。気になるな。やってみようかな。』そう思った時が、YOGAを始める準備が訪れた時！『身体が硬い』と感じている自分とその身体にどんな変化が起きてゆくか。ぜひそれを楽しんでみてください。

大切なのは「呼吸」。自分の呼吸を丁寧に行うこと。感じる。そこから変化する身体を楽しんでみましょう。呼吸と心、身体は繋がっていて、YOGAではこの3つを上手く調和させてバランスを整えることができると考えられています。自分の呼吸に丁寧に意識を向け、深い呼吸と共にアーサナをとってゆくことによる身体への気づきと変化の積み重ねが、心の気づきと変化にも繋がってゆきます。

はじめるのに必要なものは？

『YOGAしよう♪』というワクワクする気持ち。そして動きやすい服装を。タイトすぎないパンツやレギンス、Tシャツなど着心地よく、愉しくなるウェアでYOGAを楽しみましょう♪足先の冷えが気になる方は、レッグウォーマーや滑り止め付きの五本指ソックスも便利です。

食事のタイミングは？

遅くとも一時間前には済ませておくとうれしいです。前屈やねじる動きなどで、胃や内臓にも働きかけてゆくので、満腹状態でYOGAを行うのはその効果も半減してしまいます。消化にもエネルギーを使ってしまうのではなく、YOGAのみに集中できる状態を身体にもつくってあげましょう。

ヨガマットは？

ヨガマットは、YOGAを行う上で大切な自分の場所。スタジオクラスもオンラインクラスも互いにその存在を確認しながらも自分のマットの上には自分だけ。『自分自身に集中できる場所』です。もし、周りが気になっても、自分の呼吸と共に自分の場所に、自分に還って来る場所です。また、アーサナを行ううえでの安全性や安定性の為にも必要な用具です。