

やすらぎ学級 第2講座

チェアヨガ

6月20日、講師に山本喜久子さんをお迎えして、椅子に座ったまま手軽にできる「チェアヨガ」体験を実施しました。

山本さんは、学生時代は運動があまり得意ではなかったそうですが、40代後半から始めたヨガは、「ものぐさな自分に合っていたから」ずっと続けてこられたとのこと。

ヨガをする上で大切なのは「がんばりすぎないこと」だそうです。「他人と比べずに、ゆったりと呼吸しながら自分と向き合い、自分がやれたところまでを認めてあげる」ことで、心と体がリラックスして自律神経が整い、体に良い効果がでるとのことです。

参加者からは「腕や足が上がらない」「体が硬い」などの声がありましたが、テレビをみながらでも自分のペースで続けていければ良いなあと思いました。

