

## ヤングハートカルチャースクール

### 夜長の季節にぴったり 癒しの“陰ヨガレッスン” レッスン



#### <日時・場所>

第1回：令和3年11月11日（木） 19:30~20:45 とこなめ市民交流センター

第2回：令和3年11月18日（木） // //

第3回：令和3年11月25日（木） // //

#### <講師>

松井 りさ さん（全米ヨガアライアンス認定講師・LIVEWELL 陰ヨガ講師）

#### <参加者>

第1回：16人 第2回：15人 第3回：16人 （市内在住在勤の18歳以上の人）

#### <事業内容>

・室内を暗くし、自分の体重を使って、長く(5~10分)ポーズを保つことで関節の結合組織を刺激し、可動域を広げ、体をリラックスさせる陰ヨガを体験し、回数を重ねることで体の緩ませ方を会得する。最後の瞑想の時間で、心身共にストレスから解放される。陰ヨガは多忙な暮らしの中で静止することや自分を思いやることの大切さや、“これでいいのだ”と自身を認めることを教えてくれる。

#### <講座を終えて> 参加者アンケートより

・回を重ねるたびにどんどんリラックスでき、とても楽しく体験できた。・日々の慌ただしさから抜け出し、癒される時間で有意義だった。ヨガはもちろん講師の声にも癒された。・体が硬いので痛みを伴うかと思ったが、楽な姿勢を見つけて手足を曲げても良く、とても心地良かった。暗闇の中の瞑想の時間が神秘的だった。・初めて陰ヨガを体験し、「無理をしない」という講師の言葉に驚いた。・運動不足が少し解消し、心が落ち着いてよく眠れる。