

椅子ヨガ講座

深い呼吸で落ち着きを取り戻し、身体の芯からリフレッシュ！

今の自分に集中して、心と身体を整える。

蓄積された疲労や目の前にある悩み、漠然とした将来への不安、また、毎日のご飯の支度、洗い物、お洗濯に幼稚園や習い事の送迎…子育て中は「やることリスト」で頭の中はてんこ盛りです。気付けばお母さん自身の「やりたいこと」は常に後回しになります。そのモヤつとした気持ちをリフレッシュできるように、心身両方にアプローチする気持ち良いヨガをさせていただきました。

小さな蓄積疲労を予防する

パソコンやスマートフォンなど指先を使うか細かい作業を続けると、腕への疲れがどんどんたまります。また、立つ・座るなど同じ姿勢を長時間とり続けると、足がむくみパンパンになります。手足に限らず、疲れている部分では筋肉が緊張して膨らんでくるのです。そのため、血管が圧迫されて血流が滞り、栄養や酸素がその先へと行き渡りません。これがさまざまな不調を引き起こし『負の疲労スパイラル』になっているのです。その蓄積は、風邪が治りにくかったり、倦怠感が抜けないなどにも影響してきます。反対をいえば、酸素や栄養がめぐり良い状態であれば、疲労した部分へ必要な酸素と栄養を送ることができ、疲労回復を早め、負の疲労スパイラルに陥ることを予防できるわけです。

ヨガの呼吸で安心感を育む

酸素不足を解消させると、身体の硬直が解消されます。

呼吸がもつ効果のひとつに、体の各部位が受ける負担や力のバランスを調整する働きがあります。たとえば、ガチガチに緊張したときに深呼吸すると、肩から余分な力が抜けてリラックスします。一方で、下腹が自然と引き締まります。つまり、力を抜くべき部位に意識を向けると、ゆるんではいけない部位に力が入ります。ヨガの動きは、呼吸と動きを合わせることで、はじめて効果を発揮するため、硬直しやすい部位に酸素を届けるイメージを持ちながら、ゆっくり自分の呼吸のペースで行いましょう。リラックス効果は、心の落ち着きと、気付いていなかった筋肉の硬直をゆるめるため、心身に余裕が芽生えます。ヨガの呼吸は、自分の中にある“小さな芽”を育ってくれます。

＼ 日常で疲れやすい部分を、ゆっくり呼吸に合わせて動きました ／

呼吸の基本

吸って | 体を膨らませる・伸びる

吐いて | お腹が薄くなる・余分な力を抜く



『猫のポーズ』

しなやかな背骨で
美しい姿勢に。



『バッタのポーズ』

胸が開くと呼吸が楽に。
表情も明るくなります。



『ねじりのポーズ』

腰～背中全体の疲れが
ほぐれます。



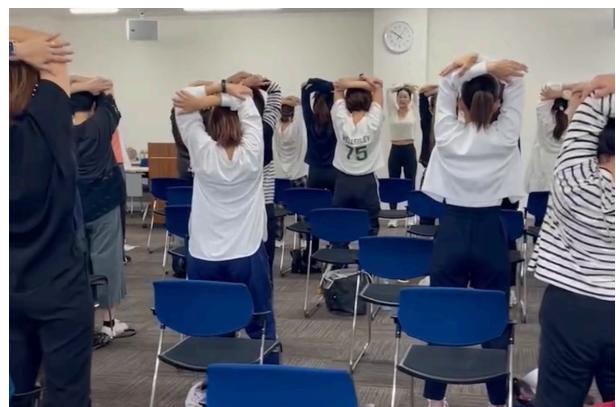
『体側を伸ばすのポーズ』

肩甲骨から腕を伸ばすと肩凝
りが解消＆スタミナもUP！

講座の様子



はじめに、臨床心理士でもある平塚先生から体と精神面の繋がりについてお話ししました。『呼吸に合わせてヨガをすると、集中力が高まり自分の内面に意識を向けることができます』



お家でも、どこでもできるストレッチ！
両腕を組み、息を吐きながら右に体を曲げて
左の脇腹を伸ばします（反対も）。固まった
体や息苦しさなどがリフレッシュできます。



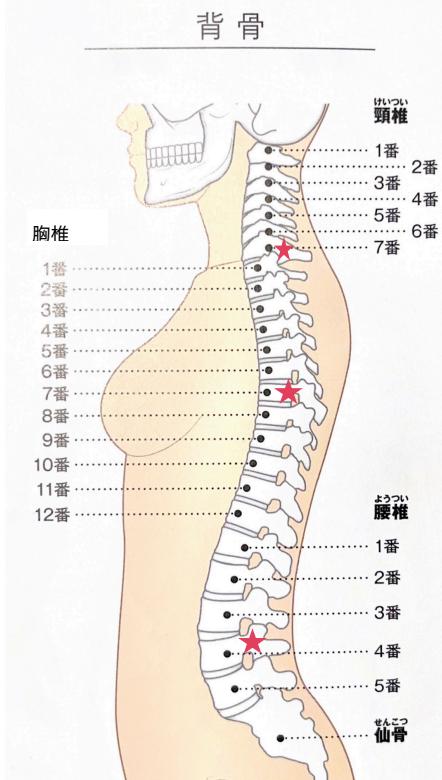
美姿勢のポイントは、腰から引き上げます。
疲れは溜めず、これでリセット！



美しい姿勢になると、笑顔になり、自分も
周りの人も幸せな気持ちになります。

配布資料

姿勢のポイント
★の位置を感じてみましょう！



背骨から体を整えると
徐々に筋肉がほぐれ、柔軟な体へと変化します。

心身の余計なこわばりが無くなると
笑顔がより私らしく輝きます。

＼ 3ステップで快適に／

keep

①腰（骨盤が起きる）

手のひらを仙骨にあて、★腰椎に向かって真上に引き上げます。骨盤が正しい位置になると、連動して胸も開きます。

※力み過ぎると反り腰になるので要注意！

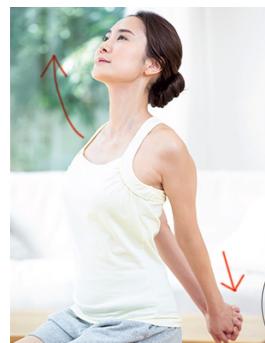
②背中（胸が開く）

両肩甲骨の下を結んだ、中心の背骨★胸椎7番を一段下げます。鎖骨が左右に広がり、胸はやや上に向きます。すると呼吸が楽になり疲れにくくなります。

③首（頭が正しい位置になる）

頭が前に倒れるのを改善します。首の1番飛び出ている7番の骨と後頭部を揃え、遠ざけるように伸ばします。

★頭を下げるとき7番がわかります



発達・その他後相談
はLINEまで

hanae yoga studio
代表 柴田英恵

〒534-0016
大阪市都島区友渕町2-7-17-201

お役立ち情報
はコチラ



ホームページ



Instagram



公式LINE

～ 美しい姿勢が自分に与えてくれること ～

日常生活の中では、子供のこと、家事・お仕事など、常にスケジュールをこなすことに意識が向きがちです。

一日の中で、**自分で意識を向けるタイミングを「意識的に」**つくる習慣を作つてみてください。

姿勢が良いと、人に与える印象が変化します。

同時に、**自信が満ち溢れ、活力が湧き内面も外見も生き生きとした状態**になります。

健康美は「美しい姿勢」が大きなカギです。
意識的な美姿勢は
あなたに沢山の輝きを与えてくれます。

私たちはヨガを通して、自分らしさを發揮できることを応援しています。



代表 | 柴田英恵



ヨガインストラクター
公認心理士 | 平塚梓



ヨガインストラクター
| 麻緒

プロフィール | 柴田英恵 hanae yoga studio代表・ヨガ講師・心理カウンセラー

どんな時も自分らしく、私らしい歳を重ねたいと思いヨガ講師の道に進みました。都島でスタジオを構えて10年目になります。現在は一般レッスンのほか、ヨガインストラクターの養成、企業や福祉法人向けに研修や心理カウンセリングなど福利厚生事業も行っております。