

<講師>

こばやし じゅんこ
小林 淳子

心身鍛錬の為に28歳よりヨガを始める。柳瀬けい子師に師事。
市内クラスを中心に各地で活動中。子育て中のお母さんからお年寄りまで幅広い層に身体と心を調えるヨガを指導している。

<講座内容>

主に姿勢を維持する抗重力筋を鍛えていきます。下腹部の丹田に重心が落ちて、背骨が自然に天に向かって伸びる心地よさを体感していきます。自身にとって「力みのない楽な姿勢」とはどんな風なのか毎回のレッスンの中で身体と向き合いながら探求していきます。
※正座の出来る方対象

<用意するもの>

ヨガマット、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚

<会場> 上谷戸緑地体験学習館 <定員> 12名

<時間> 第2・4(月)9:30~11:30 <対象> 成人

4/11	春(骨盤や身体がひらく-1) 胸を開いて肚を充実させる
4/22	春(骨盤や身体がひらく-2) 身体全体の調整
5/9	下半身を使って、肚を充実させる(上虚下実)
5/23	たくさん脚を使って。大股で歩ける体・足裏の繊細な感覚
6/13	梅雨・ジメジメした身体を風通しよくする
6/27	梅雨。重い腰、うつうつとした気分を一掃する
7/11	背骨の動き(横・ねじり)
8/8	背骨の動き(椎骨にひとつづつ気持ちを添わせて)
8/22	夏バテ解消! 身体や心、内臓の疲れも緩和
9/1	秋に向けて冷え対策
9/12	秋に向けて身体全体の調整
9/26	腰を立てる