

&lt;講座No.22&gt;

## 身心を調えるヨーガ

講師:小林 淳子

## 【カリキュラム】

<講座内容> 主に姿勢を維持する抗重力筋に働きかける体位で全体の骨組みの均衡を調えます。下腹が充実した上虚下実の自然なエネルギーバランスを目指します。背骨が自然に天に向かって伸びる心地よさを体感し精神の均衡と拮抗(中庸)を鍛錬していきます。

実施日: 第2・4(金) 9:30~11:30

開催場所: 上谷戸緑地体験学習館

第1回	10/14	身体が繊細になる秋 ~繊細な身体の感覚を味わう~
第2回	10/28	神経が高ぶる冬に向けて ~肩を下ろし胸を開く~
第3回	11/11	真冬に備え、骨盤の調整
第4回	11/25	腰から脚をつなげる
第5回	12/9	頭、首、肩、目、耳を緩め、肚を充実させる
第6回	12/23	みぞおちをゆるめる ~一年で身体の大掃除~
第7回	1/13	正月明けの身体の調整 ~腰をたてる~
第8回	1/27	骨盤と後頭骨の連動 ~花粉症対策~
第9回	<del>2/10</del> 3/31に変更	ゆったりとした動きと呼吸で神経系統を休める
第10回	2/17 第3金曜日	脚と肚を使って、身体全体をまとめる
第11回	3/17 第3金曜日	春に向かい ~腰に弾力をつける
第12回	3/24	丹田を充実させる ~上虚下実

○受講生が用意するもの

ヨガマット、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚

※ヨガマットは必須です。イスが滑らないようにマットの上にイスを置きます。