

<講座No.21>

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> 姿勢を維持する抗重力筋に働きかける体位で全体の骨格を調律していきます。下腹が充実した上虚下実の自然体を目指します。背骨が自然に天に向かって伸びる心地よさや身体が安心して地面に身体を預けられる心地よさを味わいます。

実施日：第1・3(金) 9:30～11:30**開催場所：上谷戸緑地体験学習館**

第1回	10/13 第2金曜日	身体が繊細になる秋 ～繊細な身体の感覚を味わう～
第2回	10/20	神経が高ぶる冬に向けて ～肩を下ろし胸を開く～
第3回	11/10 第2金曜日	真冬に備え、骨盤の調整
第4回	11/17	腰から脚をつなげる
第5回	12/8 第2金曜日	頭、首、肩、目、耳を緩め、肚を充実させる
第6回	12/15	みぞおちをゆるめる ～一年の身体の大掃除～
第7回	1/12 第2金曜日	正月明けの身体の調整 ～腰をたてる～
第8回	1/19	骨盤と後頭骨の連動 ～花粉症対策～
第9回	2/2	ゆっくりした動きと呼吸で神経系統を休める
第10回	2/16	脚と肚を使って、身体全体をまとめる
第11回	3/15	春に向かい ～腰に弾力をつける～
第12回	3/22 第4金曜日	丹田を充実させる ～上虚下実～

○カレッジ生が用意するもの

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。