

卓話

ヨガ療法士
藤嶋 美加 様

「ヨガで元気ハツラツ」



皆様こんばんは。本日はヨガを皆様とご一緒に出来る楽しみにしてまいりました。20分～30分ということで、瞑想など本来のヨガで重要な部分は出来ないと思いますが、椅子に座って上半身を中心にをほぐすことをやっていきたいと思っています。

聞いた事があると思いますが、ヨガの呼吸法は100以上ありますが、すべて鼻で行います。鼻というのは脳を直接刺激します。

ヒマラヤの行者であった私の師匠は「口で息をすると脳の刺激にならないのでバカになるから鼻で息をしろ。」とっていました。

ヨガでは人間の存在を肉体だけと捉えていないので、例えばストレスを受け、感情が乱れると呼吸も乱れます。

ヨガでは皆さん呼吸の悪い癖がついていると言われていています。自動的に行われている、悪い癖のついた呼吸を直すためには、1日1回でいいので、意識した呼吸をして下さい。寝る前に10回ほどゆっくり呼吸するだけでも癖は直ると言われています。



委員会報告

■国際奉仕委員会(佐藤委員長)

6/23、バーンロムサイ代表へ寄付金の授与式について

出席報告..... 宮崎委員

	月/日	出席計算 会員数	出席者	欠席者	出席率	メイク アップ	確 定 出席率
前々回	6/2	51名	36名	12名	—	3名	81.2%
前 回	6/9	51名	41名	9名	—	(名)	—
本 日	6/16	51名	42名	7名	—	(名)	—