

12月14日（土） 代行のお知らせ

東洋アロマヨガ 千明 14:00-15:10 → 東洋アロマヨガ Sachi
経絡天気ヨガ 千明 15:40-16:50 → シヴェナンダヨガMakiko

代行Newインストラクター Makikoのご紹介

【メッセージ】

呼吸法で呼吸をコントロールすることで自律神経など機能を高め、集中していきます。太陽礼拝では呼吸に合わせて全身を使って活性化させることで、自然に肩の力が抜け、ストレスや不安、マイナスの思考を取り払ってプラスのエネルギーを取り込みます。どの筋肉が働いているのか分かりやすく声かけを行い、チャイルドポーズなど挟みながら身体を緩め、心と身体の変化を感じ取りながら自分の内側に意識を向けていきます。心のこわ張りが解けていくと身体もどんどんほぐれていきます。心の深くまでリラックスさせることで、日々頑張っている自分を楽にしましょう。

【プロフィール】

ヨガとの出会いは4年前、夫の赴任でインドに在住中。何千年も前の奥深い叡智に触れ、もっと学びたいと思いTTCを受講。ヨガを学びながら、心も身体もこわ張りがほぐれていき、その過程で集中していく自分への気づき、すべて今まで経験したことのないものでした。心と身体、そして思考は連動しているということをヨガを通して実感。受け入れること、結果にこだわらず行動すること、しなやかに強く生きる、ヨガには大切な人生のエッセンスがたくさん詰まっていると思います。日常に取り入れて、日頃のストレスとも上手く付き合いながらも、そこから解放される感覚、集中の先にある安らぎの感覚を皆さんにも味わっていただけるよう、お手伝いできれば嬉しく思います。

全米ヨガアライアンスRYT500 取得
整体セラピスト

