

lesson

How

今日の自分の様子を観察して、言語化し教えてください。考え事で頭がパンパン／腰が辛い／気分が良くて動きたいなど。どんなレッスン内容にするか一緒に決めていきます。

relaxation

シャバアーサナという、仰向けのポーズでまずはおやすみから。外側に向けていた忙しい意識を自分の内側へと向けて行く時間からスタート。

mantra

ここからの時間が学び深い時間となりますように、祈りの音を唱えていきます。音を声に出すことで、息を吐き切る練習にもなります。

Pranayama

あぐらで呼吸の練習へ。集中力を高めたり、リラックスするヨガの特殊な呼吸法を深めていきます。

asana

ウォーミングアップからはじめ、その日の自分に合わせた様々な動きをとって、身体を整えていきます。ポーズを完成させることは目的ではありません。呼吸を深め心を整えるために、今心地の良さを感じる体の使い方を一緒に探しましょう。

Final relaxation

最後にお休みのポーズで10分ほどガイドに耳を傾け、まどろみの中で完全に体を脱力させていきます。

meditation

すべてのプログラムが終わった静寂な時間。始まりの時の自分との微細な変化を観察して静かに座っていきます。

mantra

祈りの音を唱えて終わりです。

みんなが平和でありますように。優しい気持ちを自分にも他者にも向けて、今ある幸せに感謝をし日常に戻っていけますように。

お疲れ様でした。

いってらっしゃい 🌿