

Lesson Flow

1-introspection

今日の自分を内観します。考え事で頭がパンパン／肩こりがつらい／気分が良くて動きたいなど.....言語化し、どんなレッスン内容にするか決めていきます。

2-relaxation

シャバアーサナという仰向けのポーズでリラクゼーションの時間から。外側に向けていた忙しい意識を自分の内側へと向けていく時間です。

3-mantra

ここからの時間が学び深い時間となりますように、マントラという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。

4-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。

5-asana

ウォーミングアップから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が目的ではありません。心を整えるために、いつもよりも大切に呼吸と身体と向き合っていきます。

6-Final relaxation

最後は10分ほどお休みのポーズでリラクゼーションの時間です。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。

7-meditation

すべてのプログラムが終わった後の余韻。静寂な時間の中で自分を観察して静かに座っていきます。

8-mantra

祈りの音を唱えて終わりです。わたしも、みんなも、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きましょう。

お疲れ様でした。
いってらっしゃい 🌿