

読者モデルが ヨガクラスを体験!

Do Yoga ~その8~

シャヴァアサナ

死体のポーズ



最後は『死体のポーズ』で数分間リラックス。死体のように体を動かさずに心を静かにする。



疲れが取れて穏やかな気持ちになり、心身ともにリラックスできる。

初めてのヨガレッスンを終えて

佐々 香央里さん

「ゼーゼー息切れしてしまうような内容ではなくて、初心者の私でも無理なく挑戦でき、ちょうどいい運動量だったと思います。無理をしないでリラックスして行なえる雰囲気のレッスンのため、運動大嫌い人間の私でも大丈夫でした」



成田 貴枝さん

「リラックスできるポーズから、私にはちょっとハードなポーズまでありましたが、とても楽しくできました。Masayo先生は、同じポーズでも身体の硬い私に合わせたポーズも紹介してくれて、同じ効果が得られるように配慮してくださったのでよかったです」



柳 優子さん

「Masayo先生は、とても優しく説明が分かりやすかったです。使う筋肉や、力を入れるタイミングなどもすぐに理解することができました。また『ヨガは人と比べないで、自分のペースで自分自身に集中してください』とおっしゃっていたのがすごく印象的でした」



ヨガクラスを体験後、読者モデル3人の体と心の変化

「レッスン後はすごく眠くなり、帰宅後はすぐに寝てしまいました。私は普段寝起きがとても悪いのですが、翌日はスツと気持ちよく起きられました。肩周りに効いている感じがして、このままヨガを続ければ、私の極度の肩こりも解消されるような気がします。飽き性で疲れることが嫌いな私ですが、あまり疲れず、リラックスでき、エクササイズ効果もあるヨガはきっと続けられると思います」

「終わった後は、なんだか身体が軽くなりました。とても気持ちよかったですし、普段使わない筋肉を使った気がします。体が硬いためヨガに恐怖心を抱いていた私ですが、続けてみようかなと興味がわきました。オーストラリアに来て少し太ってしまったこともあり、もともと肩こりと腰痛持ちなので、これから機会があればスタジオや家で簡単に続けられればいいなと思います」

「普段使っていない筋肉を動かすことで、爽快感が味わえました。ゆっくり体を動かしていくうちに、だんだん体が温まってきた気持ちよかったです。帰り道もずっと体がポカポカしていて、スッキリ爽快でした。気分もリフレッシュでき、心と体に効いていると思いました。翌日も体がいつもより軽くなった気がしました。場所や時間を問わずに自分のペースで続けられそうだと感じました」

おつかれさまでした! Masayo先生ありがとうございました。