

## パル委員会でヨガ体験をしました！

2025. 1. 21 (火)



🌀「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

🌀ヨガの呼吸法は「プラーナーヤーマ」と呼ばれ、鼻から吸って鼻から吐く腹式呼吸が基本です。

☆腹式呼吸・・・お腹を膨らませるように鼻からゆっくり息を吸ってお腹をへこませるように鼻から吐きます。

☆胸式呼吸・・・鼻から息を吸って胸を膨らませ、鼻から息を吐く呼吸法です。肋骨を広げるように意識して行います。

自身の呼吸を意識しながら腹式呼吸と胸式呼吸を行いました。



🌀ヨガの後は、1～2 時間ほど時間を空けてから食事を摂るようにしましょう！ヨガのポーズは内臓を刺激するため、すぐに食事をすると胃腸に負担がかかる可能性があります。

また、ヨガの後は代謝が高まっているため、吸収率が良くなっています。



少し床冷えを感じましたが、暖房・加湿器・BGM アロマの香りに包まれた空間で…

呼吸を意識しながら、ストレッチ、ヨガのポーズを無理のない範囲で自分のペースで約 60 分ほど体験しました。背筋が伸び自身の身体と向き合う貴重な時間となりました。

### 教えていただいた「花輪のポーズ(マラーサナ)」を紹介します!!

🌀下半身の筋肉を鍛える効果があります。股関節の柔軟性向上や骨盤底筋の強化、足首や鼠径部、背中のストレッチなどにも効果が期待できます。

- ① 足を肩幅程度に開き、足先を約 45 度外に開きます。
- ② 手を胸の前で合掌します。
- ③ ゆっくりと息を吸い、吐きながら膝を曲げてしゃがみます。
- ④ ひじと膝を押し合せて、背筋を伸ばします。
- ⑤ そのままゆっくり 3～5 回呼吸



本日の香リブレンド		
セラニウム	月経痛・更年期障害を和らげる	自律神経の安定
ラベンダー	沈静・沈痛 鎮痛作用	不安やイライラを軽減
イランイラン	女性ホルモン系	バランスを整える 精神安定
シトロネラ	抗菌・防臭効果	免疫向上効果
レモンケラス	食欲増進	ストレス軽減
サイプレス	リラックス 鎮痛・抗炎症作用	鎮痛作用(気管支炎)
ベンズイン	利尿作用	呼吸器系(咳)

発行:旭東・旭西地域活動委員会