

# Yoga

## カリキュラム

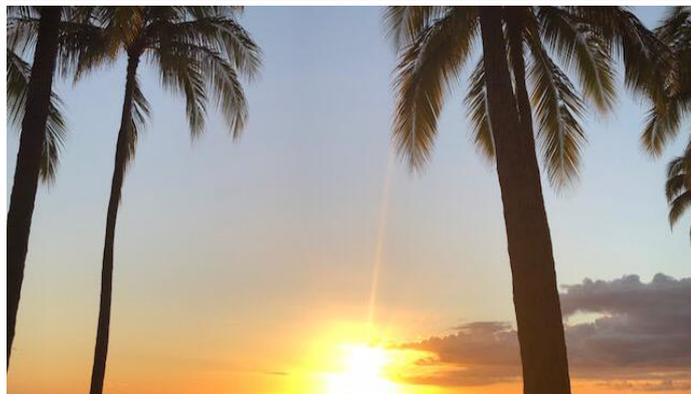
### 平成 31 年度前期



開講日：金曜日

全 12 回

5/17,24 6/7,14,21  
7/5,19 8/2,9,30 9/13,20



#### 内容（ハタヨガ）

ご自分の呼吸に意識を向けて、呼吸に合わせて身体を動かしていきます。心も身体もリラックスできる様に、知らない間にトレーニングになる様に進めていきます。ゆっくり動いている様でもしっかりと筋肉を使ってボディメイク&リラックスをしましょう！

《場所・時間》 碧南市臨海体育館 第1体育室 10：00～11：30

《持物》 動きやすい服装・飲み物・汗ふき用のタオル・ヨガマット（ある方）  
ブランケットや大き目のタオル（休憩のアサーナ時や補助として使用します）

《講師》 加藤 友希 《事務局》 へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233

#### Yoga の歴史

ヨガとはサンスクリット語の「ユジュ」（つなぐ）が語源で、身体・心・魂を神あるいは宇宙に結びつけることの修行法として、紀元前 4000 年～2000 年頃、インダス文明で生まれました。

1000 年頃にアサーナ（ポーズ）と呼吸法などの肉体を浄化し強化する鍛錬によって、自己を超越した揺るぎない境地を目指す「ハタ・ヨガ」が出現しました。

#### Yoga の目的・効果



エクササイズやダイエット、健康法としてもブームになっているヨガですが、本来の目的は「苦痛からの解放＝快適で安定した心を作ること」にあります。アサーナでは体の歪みが矯正され、柔軟性や筋力が向上するなどの効果がありそこにゆったりとした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まりお穏やかで揺るぎない精神状態を作ることができます。歪みを解消し、引き締まった身体と前向きで穏やかな気持ちを手に入れられること。