

令和6年度後期 Yoga カリキュラム



開講日：金曜日（全12回）

10月	4日・18日・25日
11月	1日・22日
12月	13日・20日
1月	24日・31日
2月	14日・28日
3月	21日



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（無い方は大きめのバスタオル）
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年頃にアーサナ（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。アーサ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。