

第3回 家庭教育学級 講習会 呼吸で細胞から若返り! 『ヨガ』のご報告

紅葉の美しい季節となつてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。日ごろより家庭教育学級へのご参加、ご協力どうもありがとうございます。

本年度最後の家庭教育学級委員会の企画は広田茜先生による、アロマオイルを使用したヨガ教室でした。この度もたくさんの保護者の方々にご参加いただき、どうもありがとうございました。

ヨガとアロマで心も体もゆったり、リフレッシュできた時間となりました。



今回の講師 広田 茜先生

今回の講習会は講師に広田茜先生とヨガの生徒さんお二人をお迎えしてヨガ教室が行われました。初めに広田先生より良い香りのハーブティーがふるまわれ、今回も華やかな中村さんの司会でヨガ教室の始まりです。校長先生のお話に続き、広田先生のお話です。

ヨガというのは牛のくびき、「つながり」という意味なのだそうです。ヨガを始めた海外でのきっかけや帰国後の「つながり」に満ちた経緯、またヨガの考え方は体だけでなく、生活にも生かす事ができる、とのお話でした。ヨガは瞑想の為に体を整え、呼吸をつなげるように行うものだそうです。



生徒さんのお二人がお手本さす中です

まずはヨガの挨拶をし、アーサナです。正しい姿勢を作り、胸を開き、ヨガの呼吸をします。呼吸と共に体の様々な部分を動かし、体が温まってきたら、いよいよ香りを使用します。

それぞれ配られた素敵なハロウインの包みからボトルを取り出し、手の平に1、2滴取りすり合わせて良い香りを感じます。飲用も可能な特別なアロマオイルで、直につけても良いのだそうです。

これは女性ホルモンを整えたり細胞を活性化したりする6種類のオイルを先生がブレンドされたものです。呼吸しながらヨガの動きを行うことで、香りが細胞に瞬でとりこまれ効果を得られるとのことでした。



まずは正しい姿勢と呼吸から



若返り期待のアロマオイル



ペアーヨガ



相手を信じて押し合います

その後のペアーヨガは2人で行います。社会教育主事の先生、副校長先生もご参加されとても盛り上がりました。お互いの力を信じて頼ることで成立する動きは生活の中の場面でも生かせるのではとのお話でした。

最後にシャバーサナです。仰向けに寝てリラックスした後、ゆっくり体を起こしヨガの挨拶をして終了です。

広田先生のかみ細かなご配慮とご指導で楽しく、ゆったりとした講演会となりました。ヨガと香りの効果で、参加された皆様は細胞から若返りを実感されたのではないのでしょうか。

ヨガ教室アンケートより

回収 30名分

Q. ヨガ教室に参加して良かったと思いますか?

とても良かった 27名

良かった 3名

Q. 良かった理由は?(複数回答)

気軽にできた 20名

気持ちが良かった 25名

ヨガやアロマに興味があった 11名

その他(楽しかった) 1名

感想(一部)

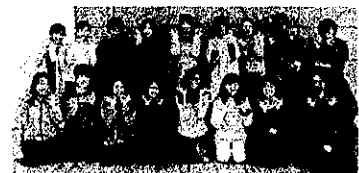
*素晴らしいプログラムだった

*ヨガ+アロマは初めてだった

*アロマが良い香りだった

*ペアーヨガが楽しかった

- *ペアーヨガで人とのつながりを体験できた
- *広田先生の声でゆったりした気持ちになった
- *リフレッシュできた
- *リラックスできた
- *力んだ体がゆるんだ
- *マイクがあると良かった
- *ヨガやアロマに興味をもった
- *広田先生のヨガに行ってみた
- *家や仕事でも生かしたい



たくさんの貴重なご意見どうもありがとうございました!
企画に関するご質問等は各家庭教育学級委員までどうぞ。

今回をもちまして本年度の企画は全て終了となります。
多くの皆さまのご参加、ご協力で楽しく開催できましたこと、
家庭教育学級委員一同、深く感謝いたします。
どうもありがとうございました。