

令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

シニアにここ教室

第4回 楽しいヨーガ 上半身

10月8日(水)10～12時 中央公民館 多目的室 23名参加
10月8日(水)10時～12時、中央公民館で、第4回シニアにここ教室が開かれました。認定ヨーガ療法士の北村由布子先生による「楽しいヨーガ 上半身」の講座を開催しました。

ヨーガについて全般的な説明と、心と体をつなげることを目的したエクササイズの中で、心と体の健康を支える効果がある。という説明をされました。

ヨーガの基本的なガイドラインの八支則について説明がありました。

- ① ヤーマ(禁止事項)
- ② ニヤーマ(おススメ事項)
- ③ アーサナ(ヨーガの体位法)
- ④ プラーナーヤマ(呼吸法)
- ⑤ プラティヤーハーラ(制感)
- ⑥ ダーラナ(精神集中法)
- ⑦ ディヤーナ(禅那)
- ⑧ サマーディ(三昧)

ヨーガのアーサナについてそれぞれの体の部位の説明

- ① ローテーターカフ(回旋腱板)
肩の関節を安定させてくれる筋肉の使い方。
- ② 胸回りをゆるめる
胸の周りの筋肉をほぐす
- ③ 鎖骨の角度を見てみよう
ストレスや緊張、運動不足などからくる筋肉にも連鎖し肩こりが発生する。
時々、鏡などで鎖骨を眺めてみましょう
- ④ 鎖骨があがって固まった筋肉をほぐす
ストレスなどによる固まった筋肉(僧帽筋 肩甲拳筋 菱形筋)をほぐす方法
を説明していただき、のち各自でそれぞれのヨーガの体験実習を行いました。
次回も北村先生のヨーガの講習会です。

