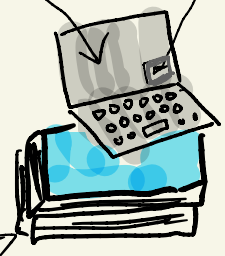
Online で Yoga

できる範囲で
大丈夫です。
準備面倒でやめる…
よりは
準備できてないけど来たーの方が
嬉しいです☺

みなさんを
こんな感じで
写してもらえると ありがたいです。
でも無理そうだったら 大丈夫です☺

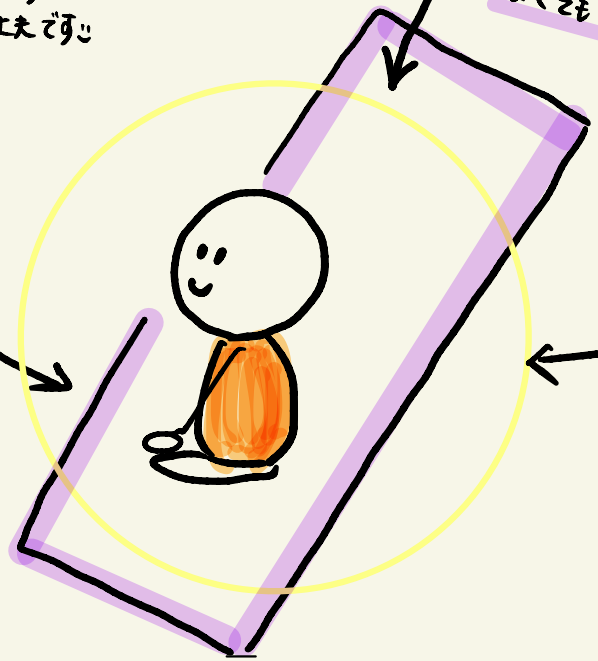
スピーカービューでも
ギャラリービューでも大丈夫です。
みんなと同じ場で
やってる雰囲気にしたい時は
ぜひ ギャラリービューで。



本などで
少し高さを出すと
いい感じになります

理想は 2m

ヨガマットがあると
気持ちがいいです。
なければ バスタオルでも 大丈夫！
たたみのお部屋なら
なくても大丈夫です☺



直径 2m ぐらい
何もない状況だと
伸び伸び動けて
気持ちいいです。

あると便利なもの

- フェイスタオル
  （特にマットがない人！クッションのように使います）
- ヨガブロック
  （タウンページのような厚い雑誌や数冊の本で代用可能です）
  高さ20cmぐらい あるといいです。
  お尻にしくので
  心が痛まないもの
- 動きやすい服装
  （スーツでもできるぐらいの内容にはしてあります☺）

ヨガを楽しむコツ

ポーズをする時は

呼吸が気持ちよく入る

息止まるところまでやらない！

痛気持ちいい

痛すぎるところまでやらない！

ところを探す!!

濵田のヨガへのときめき

博士課程後期で論文進まない病の時に、ヨガを始めました。呼吸に集中して頭を空っぽにすることがこんなに気持ちがいいんだと、当時は大いにときめいたと思います。その後、博論も終わり、大学に就職してから、自分と同じようなストレスを抱える学生やスタッフに出会い、みんなヨガしたらええねんと思うようになりました。そして、インストラクターの資格を取ることにしました。

私がいつも受けるレッスンは人の一生をイメージして作られています。赤ちゃんが動き始める時のように、四つん這いのポーズから始まり、立ち上がり、いろんなチャレンジをし、最後は屍のポーズを練習します。死を表現するポーズの時に、何を想うのか。再びマットの上で起き上がる時、何を決意するのか。毎回違う味わいが出てくるたびに、ヨガにときめかずにはいられません。