

ヨガ&バレトンを親子で体験しよう レポート

皆さん、こんにちは！1月16日(土)に行われた「親子ヨガ教室～ヨガ&バレトンを親子で体験しよう～」にご参加いただきありがとうございました。今回は市内小学校1年生～6年生13名、保護者6名の方が参加してくださいました。講師の先生は、ヨガを畠山 理香(はたけやま りか)先生、バレトンを山本 沙優美(やまもと さゆみ)先生に協力していただきました。



←(左側) 畠山先生(右側) 山本先生

はじめにヨガ体験から始めていきます。呼吸を整えながら、犬、猫、さる、あざらしなど様々な動物のヨガのポーズを学びます。難しいポーズがある中でも、積極的に体験していく姿が多くみられました。

動物のポーズの他、^{ゆうかん}^{せんし} 勇敢な戦士のポーズや再度呼吸を整えるためのおやすみのポーズを学び、始める前よりも心や体がすっきりとリラックスできたのではないのでしょうか？

後半は、バレトン体験です。音楽に合わせてながら、山本先生の指示通りに一緒に動いていきます。バレエでおなじみのポーズ「パッセ」などを体験するとバレリーナの気分になったような気がします。バレトンの基本として足裏の3つのポイントに体重をかけることを守りつつ、楽しんでいました。



おうちに帰ってからもできる、ヨガそしてバレトン。じんわり汗をかいて、体を温める効果もあるので、寒い季節のおうち時間にはもってこいのエクササイズになると思います。コロナで気持ちが不安定になりがちですが、気持ちのリセットにも活用してみたいかがでしょうか？

ぜひ、今回の経験をおうちでやってみましょう☆



☆コロナに負けず、
ヨガ&バレトンで
おうちじかんをしよう☆

