

2月よりハタヨガのポーズが変わります



同じことを練習することで、体の変化や感覚、意識の変化に気づきやすくなります。ポーズを取ることに慣れてきたら、体を見ているご自身から少し視点を変えて呼吸の流れや感じ取る感覚へと少しずつ見る世界を変化させてみましょう。毎回の練習の中自分の中に湧き上がるものをぜひ敏感にキャッチしてみてください。そして深める程に湧いてくる「？」をぜひシェアしてくれたら嬉しいです♡

Hata yoga

2/4は立春♪春の始まりとされる日です。

少しずつ暖くなる方へ自然界が変化中、私たちの体も少なからず影響を受けていきます。

「肝臓」の働きが大切になるこの季節、体に溜まった毒素を排出しようという作用が出てきます。肌荒れや目の不調が起きやすいのも特徴です。

肝臓は筋肉とも関わりがあり、肝臓が弱ると体が硬く感じられたり「こむらがり」なども起きやすくなります。感情面では「怒」の感情を支配するためイライラしやすかったり怒りっぽくなるのも特徴です。

そんな不調を緩和するためにも「肝臓」と助け合いの「胆嚢」の経絡に沿って体を動かしていきます。肝臓の働きを助ける「胆嚢」は体側部を流れるため、体の側面にアプローチするポーズが中心になります。ウエストの引き締めや、背骨の調整効果も期待できます。

night relax～おやすみヨガ～

質の良い睡眠を取れるように、心と身体をリラックスさせていくクラスです！

今月はキャンドルも取り入れていきます☆

1日頑張った自分へのご褒美に、アロマの香りが漂い、キャンドルの明かりが灯った癒しの空間で心身を整えましょう♡

オンラインも対応しておりますので、お家でレッスンを受けてそのまま眠っていただくことも可能です♪

リセットヨガ

呼吸を感じながら、心地良く身体を動かしていくクラスです！

毎日寒くて縮こまってしまった身体を丁寧に開いて美しい姿勢に整えていきましょう♪

身体を支える為に必要な脚の力、美しい姿勢のキープに必要な、お腹や背中への力も強化していきます。

身体もぽかぽか温めましょう♡

オンラインにも対応してます☆

帰ってきた!!

カラダの調整

体のケアをしていくクラス

今月は股関節周りのケアを中心に練習していきましょう♡

まだまだ寒い季節です、股関節の柔軟性や筋力をつけることで血液めぐりも良くなり正しい姿勢も取りやすくなりますよ♪

疲労回復のためのヨガ

ひとつのポーズを時間をかけてゆっくりと味わっていきます。ポーズの中でいかに脱力するかを練習していきます。

体ひとつひとつの感覚を丁寧に味わっていくこと、呼吸によっての感覚の変化などを楽しんでみましょう。

日頃の緊張を解きほぐしてご自身を休ませてあげるそんなヨガタイムになりますように♡

デイタイムフェア開催中!

お昼の時間を有効に使ってみませんか?

6\末まで集めてお得なフェア開催します♪

ご参加いただいた方全員にチケット配布中

*3枚集めると▶▶▶5%off

*5枚集めると▶▶▶10%off

*8枚集めると▶▶▶1レッスン無料!!

午後のゆったりしたまなびやもぜひご活用ください

今月もよろしくお願いたします♡

サントシャヨガ講師一同より