

テラヨガ圓滿寺

昨年3月2日からスタートしたテラヨガ圓滿寺。無事に1周年を迎えることが出来ました。



せっかくなのでクラス後に皆でティータイムでお祝いしました。初期メンバーは欠けることなく続いていますよー♪

最初の頃は
しっかり体を
解して。



体の基本的な動きを丁寧に教
えてもらいました。



バランスや体を伸ばすところは個々の柔軟性に合わせてタ
オルを使って無理なく伸ばしていきました。



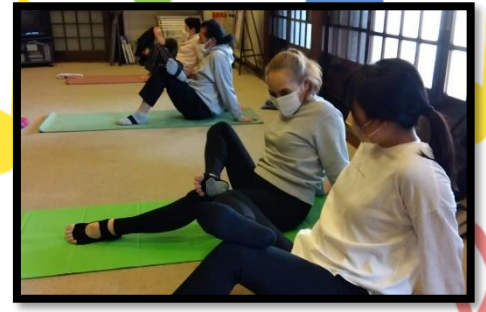
少しずつぎり
ぎりの1ミリ先へ
深めていきます。

時には天気が良
ければ本堂の縁で
瞑想したり、思いっ
きり呼吸をしたい。



時には1回のみ参加でしたが、旅行で台湾から、ポーランド
から来られた方と一緒に！！式章にお念珠を掛け、お焼香
もしてもらい仏教、日本文化にも触れていただきました。





丁寧に一緒に♪「チェアヨガ」で椅子を使用するのヨガの時もあります。少し楽なのもあればハードなものも！！



不調や気になるところまたは痛みがあれば、それに合わせたもので負担がかからないように指導してもらえます。



1時間のクラスでこれだけの違いが出て来ます。ゆっくりした動きで、しっかり筋肉を動かしたい呼吸を意識したいします。ヨガはただのその時だけの運動ではなく、日常生活に活かせるものです。皆さんも一緒にやってみませんか??