

パラリーガルコラム

私とヨガの関係

パラリーガル 松林 彩夏



家事部パラリーガルの松林と申します。今回は、私とヨガの関係について、お話をさせていただきます。

私がヨガを始めたきっかけは、友人からの「ヨガしてみたら?」という何気ない一言でした。それまでヨガには全く関心のなかった私でしたが、初めてクラスに参加したときの先生の言葉が身に溶け込むような感覚になり、これまで私が思い描いていたヨガのイメージとの違いに衝撃を受けたのを今でもはっきりと覚えています。それからは、尊敬する先生からの言葉を通して心にサブリを補給するといった感覚でヨガに通って

いました。ひょんなことから始めたヨガでしたが、昨年、たまたま空きが出たインストラクター養成校へチャレンジ。「全米ヨガアライアンスRYT200」を取得しました。インストラクターになるつもりはなかったのですが、人生って不思議ですね!

2月からは所内でヨガクラスを開講し、講師を務めます。ヨガは人と人、心と身体、あらゆるもの全てを「繋ぐ」ものです。私のヨガクラスを通して、心身の健やかさを生み出すお手伝いができれば幸いです。

それではみなさん、ナマステ〜☆

座ったままでできる、リフレッシュヨガポーズ

座った状態でできるヨガのポーズをご紹介します。

座った状態で蓄積しがちな肩の凝りや腰の疲れの改善に、是非お試しください。

🌙 コアを鍛えて代謝をUP! クロスした三日月のポーズ

腹部のコアを強化するポーズ。肩こりの改善のみならず、体の深部体温が上がるので冷え性対策にもなります。



1-1. 椅子に座り骨盤を立たせる。おへそを引き上げながら腕を上げ、頭上で両手をクロスし合掌。



1-2. 腕を上げる時、肩が上がらないように気をつけて。



2. 体を正面に向けたまま上体をゆっくり右に倒し顔を左に向ける。反対側も同様に。