

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) リラックス ヨガ

プログラム名	呼吸でゆるめる ヨガ リラックス ヨガ			ヨガマットのレススンですか 「椅子に座ったま (ヨガ不要)」も可能 レスン
プログラムのねらい	日常の忙がしさを緊張で無意識に浅くなっている「呼吸」に意識を向け体と心を内側から優しくゆるめるクラス。まずはポーズは行いません。自律神経の調整をいいます			
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)	
調息 座位	調息 (はじめての呼吸) 静かに座り、自分の呼吸と体の感覚に意識を向ける。気づき、受容	0~10分	ヨガマット、 OR 椅子	
呼吸を広げる 上半身のほぐし 座位	首、肩、胸椎も優しく動かす 深い呼吸がたどり及ぶ「体のスペース」を作る	10~25分		
巡りを促す ゆとりポーズ 立位	呼吸の波に動きを合わせながら 椎骨、骨盤椎もいっしょに運動させ 全身の気血の巡りを整える	25~45分		
仰向け 深いリリゼーション	仰向けで完全に体の力を抜き 静けさの中で心身を芯から休ませる	45~55分		
おれの呼吸 又インテグレーション 座位	再び呼吸に意識を戻し ゆとりと整った心で明日への活力を充電	55~60分		