

## 第3回オンライン・ヨガ体験実施報告



全国的に新型コロナウイルスの第2波が押し寄せていると言われていますが、自宅で安心してできる第3回目のオンライン・ヨガ体験行事を8月27日(木)に実施致しました。

親鴨会からの参加者が少ないため、今回は一般参加者と一緒に行いましたが、やはりオンラインという性格上、参加者の中には海外から参加された日本人の方もいました。

各自の自宅で熱中症を避けながら実施できたため前回と同様安心してヨガを楽しめました。

今回は頭頂とかこめかみとかの頭部のツボのマッサージから始まり左右の手の指先をお互い付けたままの運動とか左右の腕をクロスして手を挙げたり、左右の腕を肘から手の先まで揃えたまま上部に挙げたりしたポーズから始まり、最後はマットに横になって静かに瞑想してリラックス感を味わうことで終了しました。30分があったという間に過ぎました。

それぞれのポーズは難しい事は無く、誰でもが簡単に取り組めるようになっていましたが、体調により旨く出来ない事もあり、それにより色々な自分の体の弱点を知ることが出来ました。

今回は親鴨会から村橋さんと越智が参加しました。

来月は夏休みでヨガ体験コースはお休みにして、10月からまた始める予定です。

なお、親鴨会のヨガ体験コースは参加者が少ないこともあって今回で終了し、10月からは一般の参加者と一緒に行なう予定です。

以上

(文責 越智英昭)