

中村設計新聞

第二号

4月18日(土)晴れ
日頃の疲れをリフレッシュさせるため、
ヨガの1日体験に行ってきました。

中村設計では、幅広い年齢層の所員
がおり誰もが出来る運動を！というこ
とで、ヨガの1日体験を行いました。
新年度を迎え気持ちも新たに心身共
にリフレッシュすることが、できまし
た。

ヨガ体験スタート

まずは、ヨガをするにあたり必要
な心構え。

ムリをせず自分に合ったペース
で行う。
腹式呼吸を心掛ける。

ヨガとは「まず身体が柔らかく無い
とできなくて、ゆっくりとした動きで
退屈かな」というイメージを持ってい
ました。しかし、始めに先生より「ヨ
ガとは、人と競い合ったり、人とペ
スを合わせる運動ではありません。自
分と会話をしながら自分が調度いい
と思うポーズをとることが、一番大切で
す。」と説明がありました。

みなさんは、最近自分と会話してい
ますか？普段忙しくてあまり聞かない
自分の声を聞いて、自分を見つめ直し
ココロに安らぎを与えましょう。

次に、「腹式呼吸」です。
運動と呼吸は、とても重要な繋がりが
ありますが、普段あまり意識していま
せんが、呼吸に合った運動をするのと

しないのでは、その運動の効果は、驚
くほど違います。例えば、重たい荷物
を持ち上げる時には、呼吸を止める方
が多いと思います。逆に、息を吐き
ながら荷物を持ち上げる事は、とても
難しいことだと思えます。
「吐くときにお腹をへこませ、吸うと
きにお腹を膨らませる」というイメ
ジを持って行えば要領が掴み易いので
はないのでしょうか。

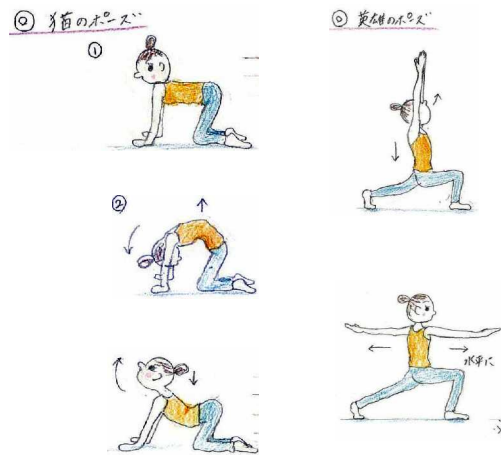
感想

私は、ヨガに対して知識も無く興味
もあまりありませんでした。しかし体
験をしてみると、初めて知るヨガの世
界に聞き入り、意識して呼吸や身体
の動き方を感じることで自分の内面まで
ゆっくりと感じられたと思います。
私は、入社して2週間しか経過して
いませんでしたが、慣れないデスクワ
ークに肩凝りが酷く、腰も痛めていま
した。ヨガを行なった結果、肩凝りが
少し楽になったと思います。
今は早く仕事を覚えようとして、目
的や自分を見失なったりすることがあ
ります。そんな時は、ヨガをして自分
を見つめなおそうと思えます。

ヨガは年齢性別に関係なく行え、メ
ンタル面もリラックスできるという事
がわかり良い体験になりました。

レポート 西村 亮人

今回の体験者の中で一番人気の高っ
かた「英雄のポーズ」と誰にでもでき
る「猫のポーズ」です。簡単そうに見
えて、なかなか良い運動になります。



a:studio yoga club
(アーススタジオヨガクラブ)

住所：
〒602-8241
京都市上京区堀川中立売西入る役人町
238かつらぎガス器具株式会社ビル2階

アクセス：
(堀川中立売交差点より西約200M南側)
/最寄のバス停(堀川中立売)より徒歩
2分 9系統12系統50系統67系統101系統

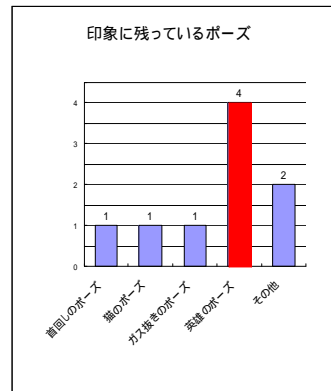
休館日： 第5週
営業時間： 10:00 - 21:00

電話 & FAX: 075-451-6532
ホームページ: <http://aastudio.jp>

今回、ヨガを教えて下さったHirai先生。
ヨガの熟練者だけあってとてもスタイル
が良く美人でした。
先生を見に行くだけでも、ヨガスクール
に通う価値があると思います。

ヨガ体験 アンケート

見学後、所員に一番印象に残
っているポーズについてアンケ
ートをとりました。



アンケートの結果

よく見かけられるか英雄のポーズが
一番印象に残っているようでした。
理由としては、ポーズを維持する
のがとても疲れた。体験したポーズ
の中で最も筋力を使い、この先の上
級編に興味があったなどがありまし
た。

体験前のヨガのイメージは7人の
方が体が硬いと感じて思われて
いたようですが、体験後のイメージ
を聞いてみました。

- ・ 身体の硬さとあまり関係ない。
- ・ 型だけだと、誰でも簡単にでき
る。

ヨガ体験の感想を所員に聞いてみま
した。

- ・ 身体が硬い！無理と思っていた
のが覆された。
- ・ 初めての体験だったが、良い経
験ができた。
- ・ 無理なく出来たので今後も家で
定期的に行いたい。

アンケートの結果「ヨガは身体
の硬さが解りました。」