

平成29年8月31日(木)

京都市立洛風中学校 No. 5



洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

夏休みに「ヨガ」を体験しました

夏休み中の校内研修で「ヨガ」を体験しました。校長の教え子が「YOGA e d (ヨガ エド)」というヨガ教育のトレーナーをしているので研修をお願いしてみました。



わくわくスペースで、われわれスタッフがチャレンジしました。最初は「YOGA e d (ヨガ エド)」について説明を受け、特に十代の若者に効果があること、ヨガ、呼吸法、リラクゼーションについて教えてもらいました。

その後、実際にいくつかのヨガポーズを体験しました。最後のリラクゼーション「おやすみのポーズ」では、校長は不覚にもイビキをかいてしまうほど心地よかったです。



心と身体がつながったような感覚

呼吸法、ヨガポーズ、リラクゼーションを体験していくうちに、心が落ち着き、集中していきます。気持ちよく体を伸ばしたり、適度に緊張させたりしていくうちに、心と身体がつながっていくような不思議な感じがしました。

決して無理をせず、頑張れるところは頑張って、きついと感じたら少し緩める。自分の気持ちと身体が自然と対話しているようでした。

脳をうまく働かせる、脳を休ませる

脳の発達とヨガの関係の話を聞くこともできました。特に十代の子ども達は、脳の機能の中でも前頭葉の発達が途中なので、刺激に対して過敏な行動に出てしまったり、感情がコントロールできずに危険な行為に走りがちです。

そこで、呼吸法、ヨガポーズ、リラクゼーションを体験すると前頭葉をはじめ脳全体の機能が良い刺激を受けて、衝動を抑え、健全でポジティブな思考、感情にコントロールできるように脳が発達していくそうです。

また、SNSやゲームなど脳への過剰な刺激が多い現代人には、呼吸法、ヨガポーズ、リラクゼーションなどで、脳をうまく休ませることも大事だと実感しました。

「今、ここ」に気持ちを集中する

また別の教育相談研修会の講演でも「今ここを精一杯生きる勇気」の大切さについて聞く機会がありました。

日頃は、過去のつらいことや未来の心配ごとに心がとらわれ、つい気持ちも重くなりがちになります。しかし、ヨガを体験してみて、「今ここに」集中すると自然と心身がリラックスし、気持ちも楽になるように感じました。「今ここにいること、今ここで起こっていること」に丁寧に向き合っていきたいものです。

**困った時、まず深呼吸をして心を落ち着かせ
前を向いて、一歩ずつ一歩ずつ じんわりと！**

お知らせ

8月28日より、田中先生の代わりに、田原祐子先生が着任しました。
主に創造工房及びウイング1を担当します。よろしくお願ひいたします。