

ヘルシーキャンパス企画
エコ〜ると京大 2018 健康デー「夜ヨガ」開催報告

2018年5月25日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年5月25日(木)にエコ〜ると京大2018の「健康デー」企画に協力し、吉田キャンパス 保健診療所 1F 多目的室で、ヨガクラス「夜ヨガ」を開催し、13名が参加されました。

参加者：学生4名、教職員8名、学外者1名 合計13名
講師：健康管理部門 非常勤職員 中村育子

当日の様子(18:30~19:30)

最初に主催「エコ〜ると京大」の小谷さん、当部門 石見部門長から本企画の主旨とともに、ご挨拶をいただきました。

◎基本のヨガのポーズ 7種類(35分間)：

1 ポーズ毎に見本を見ながら、呼吸と共にゆっくりとした動きで行いました。意識は吐く呼吸に集中しながら、身体を伸ばす形、前屈する形、背中を反らす形、身体をねじる形の順に行い、一つずつ身体をほぐしていきました。

◎瞑想(15分間)

ポーズによって身体が整えられた後に、数種類の座法を練習。各人が快適な座り方を選び、5分間程の瞑想をしました。

◎呼吸と心身の関係についてのお話と質疑応答(10分)

瞑想後にヨガにおける心身と呼吸の関係についてお話をし、質疑応答と本日の感想を共有する時間をもちました。

参加された方が、ヨガのポーズと瞑想を通してよい集中感をもちながら、リラックスして楽しんでくださいました。終了後には自然と参加された方同士がうち解けて会話される場面もあり、心も身体もほぐれ、円満な空気の中、終了しました。

感想・体験者の声

- 身体を伸ばしてすっきりしました。体が軽くなりました。
- 心を呼吸に集中することが難しいと分かりました。
- リフレッシュできました。
- 学内でヨガができる場があるのはありがたい。
- 定期的で開催してほしい。(昼休みにもできればいい)

ご参加をありがとうございました。

担当 中村

