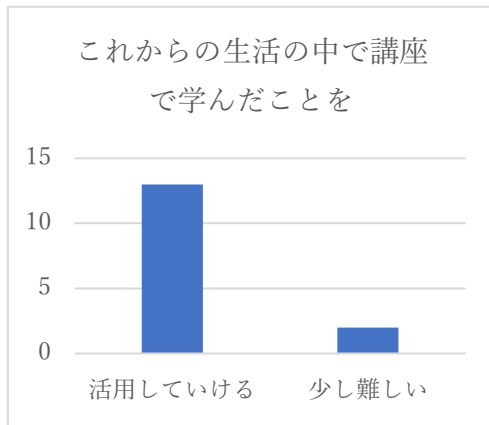


老体 身体動かずお世話になりました。

講座でどんなことを学ばれましたか？

- ・心の安らぎ
- ・和の心
- ・体のこと,呼吸と動かし方
- ・ねじりのポーズは実はむずかし事を学びました
- ・コロナと共に生活する
- ・歩くときに足の裏から有難う
- ・足裏は脳に直結
- ・ヨガの本来の目的に準じたヨガの動かし方がよくわかりました
- ・徹底的に緩める方法（呼吸と共に）
- ・肩甲骨を動かし緩める
- ・足の使い方と腹や骨盤の使い方、締め方が良く理解できた
- ・首を伸ばして頭頂から天を感じる
- ・足首を締めて足裏全体から息を吸い吐くこと
- ・元気に毎日を過ごせそうです。たのしかったです
- ・しっかりアサナしても呼吸は乱れない
- ・体の中心を意識すること
- ・丹田に力を感じる、入れることそこだけで良いこと（すばらしい）
- ・ひふみ、体の力の抜け方
- ・身体を動かすことは足や手で動かすのではなく軸を動かす難しさまだまだ不完全です
- ・呼吸で代謝を上げる



- ・活用できるよう努力していきたい
- ・出来ないけれどここをやっていくしかないこと良く理解しました
ありがとうございました
- ・聴力が弱くて言葉が聞き取れず残念でした
- ・より深めていきたいと思います
- ・頑張ります