歌うことで身体が調い心が豊かになる！　さあ、重い扉を開けてみよう♪

ウタヨガ

ヨガというと身体の動き、いわゆるポーズばかりが重視されがちですが、それだけではなく呼吸法や瞑想、ヨガ哲学に基づいた心の持ちよう、日常の振る舞い、生活の仕方など、それら全てを含んで「ヨガ」と呼びます。

つまりヨガとはより良い幸せな人生を送るために、生き方を教えてくれる道しるべなのです。

ヨガの語源には「つなぐ」「結ぶ」という意味があります。呼吸と身体、身体と心、内側と外側、自分と他者、そして自分と本当の自分・・・。

今回は＜歌う＞ということから、さまざまなつながりを感じる体験をしていきましょう。
ウタヨガは声を使って心身を調えるヨガ。調えていく声そのものが身体と呼吸の使い方のバロメータとなります。

人間は生まれると同時に息を始め、息が止まるときに死ぬ。だから呼吸こそ人間の生命の源であるとも言えます。「息すること」がそのまま「生きる」という言葉になったのです。沖ヨガ創始者の沖先生は「いちばん良い呼吸法は歌をうたうこと！」と本に書かれています。歌うことで自然と深い長い息（長息）となり、長息＝長生き、健康、心の安定につながります。

そして、本来の自分の声を求めることを通して、心と身体の調和を実現し人生の目標に近づく生き方をしていくこと、これもヨガの練習のひとつです。

歌が苦手な方や自分の声に自信のない方、大きな声が出にくい方、音程が取れない方、または歌うことが大好きな方もみんな一緒に歌いましょう！

そう、目の前にある重い扉を開けて、新しい世界に一歩足を踏み出してみて☆

日時　８月２５日（土）　１５：００－１７：００
場所　湘南シャイズヨガスタジオ名駅校
参加費　2,000 円（当日払い）
お申し込み　☎052-253-5515
メール info@shounan-shyz.com
締切　８月２２日（水）

講師　chinami
（ゴスペルグループ
ウタウコト代表）

YOGA
湘南シャイズ
ヨガスタジオ

湘南シャイズヨガスタジオ
TEL 052-253-5515　メール　info@shounan-shyz.com
ホームページ　http://shounan-shyz.com