

# 【120 分クラス通信(古江集会所教室 & オンライン)】

2021 年 - I

\*\*\*\*\*

## 120 分クラスのテーマはズバリ！「チャクラの活性化」☆

「チャクラを活性化させる」と聞くと、不思議な世界のことのように思われるかもしれませんが、チャクラの活性化によって得られる効果は、肩凝り、便秘、不眠解消です！

これらの肉体上に起きる変化は、ヨーガをする多くの人が味わったことのある効果であり、不思議な世界の話ではありませんよね？ヨーガにより起きるこれら肉体面での効果も実は「チャクラが活性化した結果起きる」と、まずは理解してください。

\*\*\*\*\*

肉体的効果とは別に、チャクラの活性化によって、

ごく深いところで、ヨーガは確実に、何かを変化させています。

「ヨーガをして何か改善されたことはありますか？肩凝りは解消されたかな？」と質問すると、多くの生徒さんから

「それもありますが、前より楽に生きられるようになりました」

「それもありますが、焦ったり、バタバタしなくなりました」

「それもありますが、考え込まなくなりました」

「それもありますが、物事を気楽に捉えるようになり、前向きになりました」

といった答えが返ってきます。

こちらが肉体的な効果を挙げ質問をしても、「それもありますが」と、心の変化や、思考の癖の改善などを口にされるのです。

これを読んでいるあなたも「身」「心」の変化を、自分人体実験を通して立証済かもしれません。

\*\*\*\*\*

## ヨーガの効果を限定的に捉えていませんか？

それらを通して知らずうちに、ヨーガの効果を限定的に(例えば「肩凝りは改善できる」「良眠は得られる」「気持ちを落ち着けることはできる」といったように…)捉えるようになっていたら…

それ以上の何かに出会うことはありません。それらの枠を取り除き、ヨーガの限定的なイメージを払拭し“もっと”ヨーガの可能性を広げていく。これがこのクラスのねらいであり目指すところです。

“今よりもっと…”ヨーガのテクニックを日常に、そしてこの先の人生に役立てていきましょう！

\* テキストを使ったレッスンです。参加の際は必ず「ヨーガの実践」をお手元に準備してください。