

MAY

18

リラクゼーション ネイチャーゲーム報告

ネイチャーゲームは自然と向き合い、ゆったりと自然のリズムで活動するので、楽しいだけでなく、リラックス効果があります。そのリラックス感を、体をほぐすことによって、より効果的にしていこうと、ヨガも行い、心身ともになく～になる体験をしています。

参加者：11名

ヨガ講師：安部紀子先生



青空ヨガとネイチャーゲームで
心も体もリラックス！



今回も、ヨガ講師の安部紀子先生の指導で、呼吸を意識しながら、ゆったりヨガで、気持ちよく体を伸ばしました。緑に囲まれた木陰で、木の梢や青空を見上げたり、小鳥たちの声に耳を傾けたりしながら、リラックス感たっぷりの青空ヨガでした。ペアやグループで、木々や森をイメージしながらのヨガも行い、自然をより強く意識できた時間となりました。

本日は、日本シェアリングネイチャー協会が定めた、全国一斉シェアリングネイチャーウエルネスの日で、自然の中のマインドフルネスを行い、心身の健康をセルフケアしていこうとする日でもあるので、ふさわしい一日となりました。



後半はネイチャーゲーム。五感で自然を感じ、自然からのエネルギーを受け止めることができました。

山笑う季節に「森の色合わせ」で春の日本の色を自然の中から見つけ合いました。緑色を探すのがとても難しく、さまざまな緑色が自然界にはあることをこの活動を通じて感じます。続いて、一人一人森の中に入りました。心地よい場所に座り、受け身になって自然を体と心で受け止め、一体感を感じる「自然とわたし」というアクティビティを行いました。小鳥の声、風にそよぐ草や木の葉、木漏れ日、森を抜ける涼しい風・・・じっとしていると、普段使わない感覚で自然を感じます。非日常を味わって、リラックスできたようです。

最後は、森カフェの淹れ立て珈琲でくつろぎ、ホッとする時間となりました。

リラクゼーションネイチャーゲームは、大人向けで自然と親しみながら、心身ともにリラックスできる活動を行います。関心のある方は次回にご参加ください。

