

『秋保でヨガ』とは・・・  
壮大な自然と澄んだ空気。  
季節を感じながら、ヨガと瞑想。  
自分と向き合う最高の時間。

気持ちいい野原で  
心と体をオープンにしてぐ〜んと背伸び!  
風の音、水の音、鳥の声、澄んだ空気・・・  
居心地のいい場所が秋保にはたくさんあります。  
無心になり、自分をリセットするには  
最高のシチュエーション。  
ヨガで自分のからだとゆっくり対話しながら  
効果的にリフレッシュする旅に出かけてみませんか。



# 秋保 いってみっぺ

ヨガで

## 自分回帰の旅

いってみっぺ  
**秋保** ヨガで  
自分回帰の旅

企画・発行：秋保地域資源活用委員会・仙台市  
連絡先：秋保総合支所総務課 (022-399-2111)  
秋保市民センター (022-399-2316)

旅する・感じる・癒される。  
自然の中に、心もからだも解きはなつ・・・  
心がシーンとする瞬間が、きっとある。

掲載されている情報は、平成28年3月現在のものです。

訪れてみたい秋保  
秋保二口街道ツアー 62

No.7



## 2 秋保大滝植物園



季節感を味わいいくつかの場所で!

- ◆住所/秋保町馬場字大滝5
- ◆電話/022-399-2761
- ◆料金/入園料 大人200円

植物の生えていない広い芝生の上ならどこでもヨガができます。植物園の左奥のすだれ滝を見て、川のせせらぎを聞きながら休憩所やあずま屋での瞑想がおすすめです。季節毎に景色が変わるので何度も訪れていただきたい。

## 3 白岩



迫力ある白岩を前にヨガの行者に!

- ◆住所/秋保町馬場 付近
  - ◆電話/なし
- 太田とうふ店先カーブの『小滝沢橋』を渡り、すぐを左折して坂を下ると突き当りに駐車場あり。川原へは、白岩を見て左の小道からおります。

注意! 動物が出る可能性があります!! 1人では行かないで下さい。

## 4 グリーンフィールドえむ



憧れの広大な牧歌的な景色の中で!

- ◆住所/秋保町長袋字戸崎64
  - ◆電話/022-399-2636
- こんなところでヨガができれば…このヨガマップ作成の始まりはここからでした。企画ツアーが実施される場合は、お店前の草原でヨガをしてから、片道20分ほどの川原までウォーキング。そこで瞑想をします。とっておきの場所へのご案内です。

## 5 神ヶ根温泉



温泉と川とヨガ。秋保ヨガの理想がここにある!

- ◆住所/秋保町境野字羽山2-2
  - ◆電話/022-398-2520
  - ◆料金/日帰り入浴料 大人500円
- 要予約。晴れは外、雨は屋内でヨガ、プラス温泉! 温泉から徒歩5分、羽山橋下の川原で瞑想可。桜や紅葉の時期は特におすすめです。

## 1 秋保ビジターセンター



広い芝生でプライベート感たっぷり!

- ◆住所/秋保町馬場字本小屋16-1
- ◆電話/022-399-2324

ビジターセンター前の芝生でヨガ。また二ノキャンプ場入口にある駐車場からも川におりられるので、瞑想や自然散策などが楽しめます。ビジターセンター内の展示物もおすすめです。トイレは、ビジターセンターとキャンプ場入口駐車場にあり。

## 気軽に ヨガ

〜リフレッシュポーズいろいろ〜  
はじめに…  
ヨガは自分のからだとの対話です。からだや呼吸の様子を感じながら、無理のないよう行いましょう。

### <Point!!>

- ①基本は、腹式呼吸です。
- ②息を吐くとき、押し合うときは「アー」や「ウー」「ノー」などと声を出すとよいでしょう。
- ③押し合うときは、半分くらいの力で行いましょう。
- ④自分のペースで、ゆっくりと休みながらすすめましょう。

監修: (社)日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士会・宮城

ポーズ①「スカアーサナ」  
肩の力をぬいてゆっくりと呼吸をします。



<Point!!>  
踵を一直線に並べる!



ポーズ②  
「背面の負荷がけ」  
背中の筋力UP!!  
頭の後ろで手を組んで、頭と手で押し合います。

<Point!!>  
肩甲骨を寄せるように!

ポーズ③「ネコのポーズ」  
太腿の筋力UP!!  
息を吐きながら、背中を空に向けて突きあげ、お腹を凹ませます。



<Point!!>  
手と足で地面を押す!



ポーズ④  
「ねじりのポーズ」  
息を吐きながら、体をねじります。反対側もやってみましょう。

<Point!!>  
膝と肘、掌どうしを押し合い、もっと深くねじる!

<Point!!>  
腰と手を押し合うように!



ポーズ⑤  
「腰の負荷がけ」

腰のこりをとって筋力UP!!  
肩幅に開いた足でしっかり地面をつかんで体の前面を伸ばします。



<Point!!>  
全身の力を抜き。ゆっくりと呼吸をします!!

おつかれさまでした♪



## 秋保でヨガ(4月~11月)

〜マナーを守って行いましょう〜

- \*①~③は、期間中いつでも行える場所です。ただし、②は入園料あり。③はトイレなし。
- \*④は、企画ツアー時のみの場所です。
- \*⑤は、要予約。入浴と共に利用下さい。(入浴料あり)
- \*⑥は、要予約。入園料あり。入浴可(入浴料あり)。
- \*全て駐車場あり。(台数が少ないところもあります)