

お元気ですか?ココロとカラダ

当法人では社会貢献の一環として、地域や様々な施設などにヨガインストラクターの派遣を行っております。まずはお気軽にご相談下さい。

心身両面に働きかけるヨガの効果

ココロにもカラダにも目を向けたホリスティックなケア



ヨガは身体が柔らかく健康な方が行うイメージが強く根付いていますが、近年では統合医療として、ヨガが心身療法に効果があることなどを臨床した論文なども増えてきています。

研究結果からは、ヨガは他の通常のエクササイズと同様に生活の質を改善し、ストレスを緩和し、心拍数や血圧を下げ、不安やうつ症状、不眠を和らげ、全体的な体調、体力、柔軟性を向上させることが示されています。

NPO 法人日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクターの出張指導をご活用下さい

【内容】開催場所、開催時間帯、所要時間など、ご依頼主様のご要望に応じてプログラムの構成をいたします。

ヨガマットがなくても可能です。

当日の準備品などは、担当する講師と事前に打ち合わせていただきます。

なお、人数によっては、アシスタントを追加する場合もあります。

【費用】講師料(課税対象)および講師交通費(実費)を請求させていただきます。講師料は参加人数、所要時間などにより講師料が決定いたしますがご依頼主様のご予算とご相談となります。なお、ご依頼主様都合によるご依頼取り消しはキャンセル料が発生いたしますのでご了承下さいませ。

【出張範囲】基本的には所属会員の在住県となりますが、近隣まで出張可能な場合がありますのでお気軽にご相談下さい。



【ご依頼例】

所要時間：30分 場所：施設内ホール

人数：10名程度 費用：1万円

内容：椅子に座って行う簡単なストレッチやツボ押し、呼吸法など。

NPO 法人日本ヨガ連盟はこんな団体です

「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

活動目的

日本ヨガ連盟は、ヨガ等を通じて幼児から高齢者など幅広い階層に対して病気の予防と健康維持増進支援及び、指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的に設立されました。

お問い合わせ

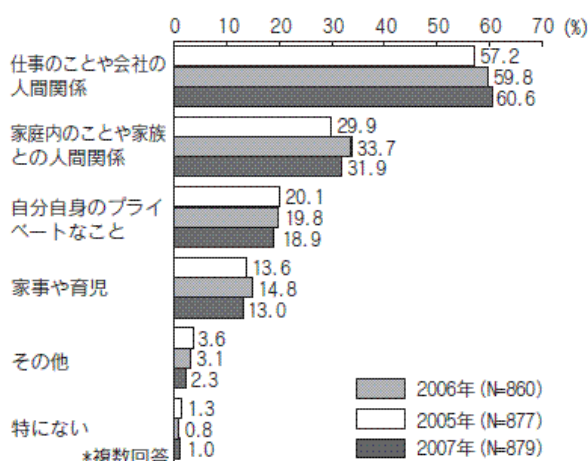
認定特定非営利活動法人(NPO 法人) **日本ヨガ連盟**

<https://www.npo-yoga.com/>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 E-mail info@npo-yoga.com

世の中が便利になる一方、ストレスを感じる方が多くなっている現代。夜型のライフスタイルは自律神経のアンバランスを招きがちです。自律神経の失調は、うつ病などさまざまな疾患を引き起こす要因となります。今回は自律神経の調整に効果的な呼吸法をご紹介します。

図3 ストレスを感じる原因



2007年の時事通信社による「ストレスに関する世論調査」より
全国から無作為抽出した20歳以上の男女個人2,000人を対象に、個別面接聴取法で実施し、有効回収率は1,367人だった。なお、この調査は2002年より毎年実施。

現在のストレス度はどのくらい?

- ☐ 寝つき、寝起きが悪い
- ☐ 頭痛がしたり頭が重い
- ☐ やる気が起こらない
- ☐ 妙にあせることがある
- ☐ 肩こり、腰痛や目の疲れ
- ☐ 疲労感が強い
- ☐ 些細なことで腹が立つ
- ☐ しゃべるのがおっくう
- ☐ 食欲がない
- ☐ 暑さ、寒さがこたえる

ひとつでも当てはまるなら、今すぐストレス対策をオススメします!!

ヨガの基本

★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。

★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

リラックスに 意識的腹式呼吸法
(腹筋呼吸法)

【やり方】

息を吐く時：おへその辺りから押し出すように、息を吐き出します。肛門を締めると、より効果的です。
息を吸う時：お腹の中に空気を送るように吸い込みます。胸も十分に広げましょう。

【効果】

心身をくつろがせる。ヒラメキや直感力が高まる。
自律神経を刺激し、副交感神経をオンにしてくれます。



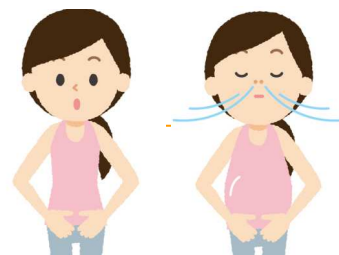
リフレッシュに 浄化呼吸法

【やり方】

息を吐く時：口をとがらせて「ふー」と3回位に分けて吐きます。(心身の疲れや痛み、ネガティブな心も一緒に吐き出すイメージで)
息を吸う時：鼻からゆっくり吸い込み(元気の元(プラナ)を吸うイメージで)2~3秒息を留めます。(キラキラしたエネルギーが体中にみなぎっていくイメージで)

【効果】

元気の回復。
気分を一新する。
ポジティブ思考に。



行うポイント

●呼吸している間、雑念が浮んできても気にせず浮ぶままにまかせましょう。無理に雑念を払おうとせず自然に消えるのを待ちましょう。

●自分のペースでいいですから、仕事の合間や、電車の中、夜寝る前とかに時間を見つけ、こまめに呼吸法をおこなってください。面接・会議・試験・外出といった特に緊張することのある場面には、極力その前におこなうことが効果的です。