

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

健康ウォーキングヨガ

ウォーキングは、日常の生活に取り入れやすく、心と身体の健康の向上・維持につながる効果的な健康法です

室内より、出来れば森林や海辺など、自然に囲まれた環境を歩くことがおすすめです

ウォーキング開始前・中間地点・終了後に健康ウォーキングヨガを取り入れることは、怪我の予防、疲労の軽減、心肺機能向上に役立ち、ウォーキングの効果を引き出し持続させます

※認定 NPO 法人日本ヨガ連盟は、日本型クアオルト健康ウォーキングで活用されている呼吸法を提供し、健康寿命延伸のお手伝いをしています。

ウォーミングアップ

1. 足首は負担が大きいのでしっかりとウォーミングアップしておきましょう。

- ・足首回し
 - つま先をつき、吐く息で丁寧に足首を回転させる
 - ・足の甲伸ばし・足先の上下
 - つま先を色々な角度に動かしてアキレス腱の柔軟性を引き出す
 - ・足首外・内側伸ばし
- 足首の内側踝・外側踝の筋肉群を伸ばす

2. 胸の筋肉が固いと呼吸が浅くなりがちです。またふくらはぎ・ハムストリングもストレッチしケアをしましょう



- ・脚は広めに開き、両手を後ろで組んで胸を拡げるようにして息を吸う
- ・吐く息で前屈し、腰と脚裏筋肉が伸びたところで深呼吸する
- ・吸う息でゆっくり起き上がる

3. 丹田に気が集まることで重心が安定します



- ・脚を大きく開いてつま先と膝・を同じ方向に向ける
- ・両手を腰に当てたまま上体をまっすぐに保ったまま、吐く息で腰を下げ、吸う息で腰を上げることを数回繰り返す

中間地点で

1. 脇を伸ばすことで呼吸を深める動きです



- ・足を腰幅に開く
- ・吸う息で合掌した手を上方向に伸ばし、吐く息で上体を横へ倒す
- ・吸う息で戻し、吐く息で反対へ
- ・正面に戻したら吸う息で一伸びし、吐く息で腕を大きく左右に開いて降ろす

2. 肋骨を持ち上げることで伸びにくかった上下呼吸筋群をストレッチします



- ・両脚を腰幅に開き、吐く息で両腕を腹の前で交差し腕は内ねじり
- ・吸う息で腕を外ねじりし右足を一步前、両腕を斜め上に振り上げる
- ・正面に戻したら吸う息で一伸びし、吐く息で腕を大きく左右に開いて降ろす
- ・反対も同様に行う

3. 股関節の内転筋群と体幹の筋肉をねじり伸ばすことでリフレッシュ効果があります



- ・脚を大きく開き、両手を太ももに置く
- ・腰を下げ、左肩を前に突き出し左膝を押しながら吐く息で背骨をねじる
- ・吸う息でもとに戻り、反対も同様に行う

クールダウン

1. リラックス効果があり、体液循環が活性化するため、疲労物質の排泄が促され、心身のクールダウン効果が得られます



- ・脚を一步後ろに引く
- ・吐く息で両腕を後方に振り動かし、吸う息で両腕を振り上げて前脚に重心を移動する
- ・再び吐く息で前かがみの姿勢になりながら腕を後方に振り下ろし重心を後ろ脚に移動する
- ・この動きをリズムカルに繰り返し、脚の前後を入れ替えて同様に行う

2. 靴を脱いで裸足になり足を解放・ツボ刺激



- ・足指をグー・チョキ・パー、アキレス腱伸ばし
 - ・土踏まずのアーチを手指やコブシで撫で押しします(写真左端)
 - ・足のツボ押し
- 写真①湧泉＝足裏のへんの字のへの山の先端部
②足三里＝膝の皿の斜め下外側
③三陰交＝内くるぶしの外から指4本位上