

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。

ヨガの効果



ヨガで最も大切な要素が「呼吸法」と「正姿勢」です。
「正しい呼吸」をするためには「正しい姿勢」が大切です。

☑ヨガの深い呼吸法は、乱れていた感情を平常心に戻し、集中力を高めたり、全身に酸素をいきわたらせることによって細胞の活性化を促し、新陳代謝を高めたり、自律神経を整えるのに有効で、心身をリラックスさせたりする効果があります。

☑ヨガの正しい姿勢は呼吸を楽にし、リラックス感や充実感が得られ、さらに体の歪みを取ったり、筋肉や骨のバランスを取りやすくする効果があります。

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：15分 場所：会議室
人数：15名程度 費用：1万円
内容：昼休みのリフレッシュに

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

毎日の習慣にしよう!

椅子に座ってできるかんたんヨガ

所要時間
10分

企業向けヨガの椅子を使ったレッスンの例です。

- 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。

ウォーミングアップ

呼吸を整える



【やり方】

- ・息を吐きながらお腹を引き締めます。
- ・息を吸いながらお腹をゆるませ膨らませます。

【効果】

緊張がほぐれ、心身がリラックスします。副交感神経が優位になります。

【ポイント】

お腹に手を当てて行くと意識的にできるようになります。

上半身をほぐす

ねじりのポーズ



【やり方】

1. イスに浅く座り、背筋を伸ばします。
2. 左足が上になるように足を組みます。
3. 左手は椅子の後方、右手は膝に置きます。
4. 息を吐きながら上半身を左にねじり、腹式呼吸を数回くりかえします。
5. 息を吸いながら、正面に戻ります。

※反対側も同様に行いましょう。

【効果】

背骨のコリ、ゆがみをとります。お腹や、背中周りの引き締めになります。

【ポイント】

背筋をまっすぐにした姿勢であごを引きリラックスした気持ちで行いましょう。

上半身をほぐす

ヨガムドラのポーズ



【やり方】

1. 息を吐きながら上体を倒し、腕を伸ばすようにします。
2. 頭を下に下げ、首の力を抜き、ゆったりと呼吸しながら 2、3 回呼吸します。

【効果】

首・肩・背中中の疲労回復。やる気アップ、リフレッシュになります。

【ポイント】

呼吸が苦しく感じる場合は両足の間を広げて行いましょう。

クールダウン

リラックスのポーズ



【やり方】

1. 手の平をお椀のような形にし、両目を軽く覆います。
2. 息を吐きながら目や頭の疲れが出ていくイメージとゆったりとした呼吸を行います。

【効果】

眼や脳の疲労回復、ストレス解消、やる気アップ、リフレッシュ、全身疲労を解消します。

【ポイント】

ゆったりと深い呼吸をする。疲れや嫌な気分が外に出ていくイメージを大切に。