

毎日の習慣にしよう! かんたんヨガ

身体が硬くても、運動不足の人でもできる。かんたん、初心者向けレッスンの例です。

所要時間
10分

ヨガの基本

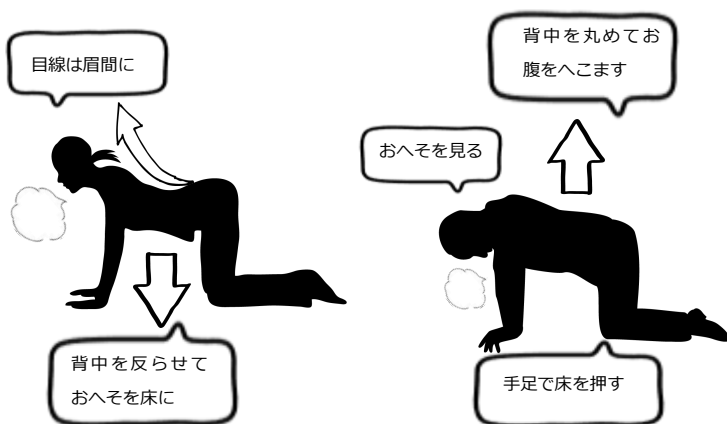
★呼吸は鼻を使います。苦しいときは口から吐いてもOK。細く、長く、ゆっくりと。

★動くときは勢いや反動をつけない。

☁ 息を吐く ← 矢印の方向に伸ばしたり、意識を向ける

自律神経を整える

ねこのポーズ



【効果】

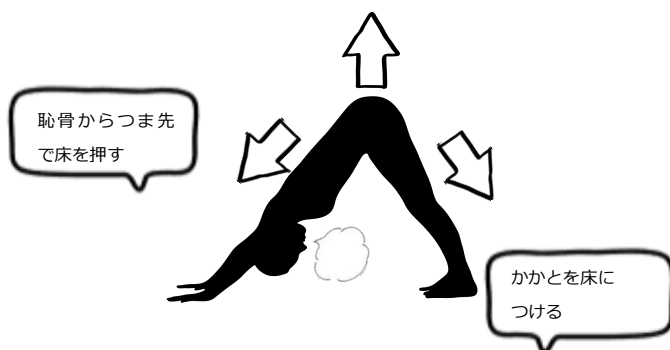
肩こり / 腰痛 / 便秘 / 生理痛 / 冷え性 / 集中力 UP

【ポイント】

背骨一つずつが順番に動いていくイメージで行う。手のひら、すね全体で床を押すようにする。

血流をよくする

いぬのポーズ



【効果】

肩こり / 筋力 UP / 疲労回復 / 心の緊張をほぐす

【ポイント】

手のひら、足の裏で床をしっかり押す。背中を反りすぎない。首や肩の力を抜く。

姿勢をよくする

コブラのポーズ



【効果】

元気がでる / 冷え性 / 便秘 / 腰痛 / 上半身の筋力 UP

【ポイント】

恥骨は床につけたまま行う。腰、背中を上に向かって伸ばしながら行う。

ゆがみを整える

ねじりのポーズ



【効果】

腰痛 / 血行をよくする / 気分爽快 / 便秘 / ウエスト引き締め

【ポイント】

背骨の下の方からねじり始める。右足の裏（特に拇指）をしっかり床につける。

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