

# 陰ヨガと呼吸

～“間(ま)”のある呼吸で  
深まる陰ヨガプラクティス～

**姿** 勢などの外的要因や感情などの内的要因で、変化してしまう“呼吸”のこと、日常生活の中で意識することはありますか。

呼吸は、恐怖や不安・怒りの感情が生み出される脳の中樞で統括されているため、ストレス社会で生きる私たちは、感情に大きな影響を受けてしまいがちです。また、スマホやパソコンなどを頻繁に使う生活は、姿勢も悪くしがちです。

陰ヨガは、ポーズを長く静止して行うことで関節(結合組織)の柔軟性を高めていくヨガです。ポーズを長く静止するために、筋肉をできるだけ弛緩させて行います。陰ヨガは、立ちポーズがなく、マットに座ったり、寝ている姿勢がほとんどです。そのため、陰ヨガを行っているときの呼吸は、よりリラックスした自然に近い呼吸になります。

また、ポーズを3～5分静止して行うので、よりじっくりとご自身の呼吸を観察しやすくなります。陰ヨガのポーズが深まっていくとともに、“呼吸”がどのように変化していくのかを体感してみませんか。

## ▶TOKYO

2017年6月25日(日)  
10:00～12:00

【会場】  
Junostyle  
東京都中央区八丁堀4-10-8 第3 SSビル 302  
TEL 03-6280-5661  
<http://www.junostyle.jp>

【講師】島村佐知子 (Junostyle 講師)

【定員】15名

【参加費】税込 4,320円

【持ち物】動きやすい格好のお着替え、タオル  
※レンタルマット有り(無料)

【申し込】お名前・ご連絡先を明記の上、  
メールにてお申込下さい。

[info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)

### 【講師プロフィール】

島村佐知子 (しまむらさちこ)

ぎっくり腰になったのをきっかけに通い始めたスポーツクラブでヨガを始める。家族の都合で転居した先々でいるいるなヨガを体験。今でも通っている陽ヨガクラスの先生の勧めで、渡辺純子先生の陰ヨガを受講し学び始める。身体への興味から呼吸に着目、呼吸法のシュミツ千栄子先生に支持トレーニングを受ける。

