

Junosytle Presents

# 秋の陰ヨガ

by Aya Tanaka

## 「呼吸を調べて、 秋の役割を全うしよう」

秋はひと月ごとに気候が変化します。初秋の頃はまだまだ高温多湿な日がありますが、秋が深まるにつれ乾燥が気になってきます。私達の体内も自然界の影響を受けていますから、中秋～晩秋は、乾燥に弱い肺のケアをしていくことが大切です。肺の働きは呼吸のイメージがありますが、来る寒い冬に向けての準備をする働きもあると言われます。

四季の移り変わりを表す「春生、夏長、秋収、冬蔵」という言葉があります。秋は今まで培ってきたものを見直し、一度原点に戻りエネルギーを内に収めていく季節なのです。

陰ヨガは陰陽五行説から生まれた中医学をベースにその知識を体現したヨガです。ゆったりとしたポーズと呼吸を使って、身体を自然界の流れと繋いでいきます。要らないものを出して大切なものを貯めていく「収」を補うプラクティスで、冬に向かって潤いを充実させていきましょう。

神戸

10月29日(土)

10:00～12:30

◎ 講師：田中綾 (Junostyle講師)

◎ 会場：健康道場 サラシャンティ  
(阪急六甲徒歩1分)

神戸市灘区八幡町 3-6-19 クレアル六甲  
tel 078-802-5120 <http://www.npo.co.jp/santi/>

◎ 参加費：税込4,320円  
(座学+陰ヨガプラクティス)

◎ お申込：[yoga@junostyle.jp](mailto:yoga@junostyle.jp)

>>お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、  
メールにてお申込ください。



田中綾 (たなかあや) プロフィール:

2011年渡辺純子先生のワークショップで陰ヨガに出会い、体も心も緩ませ元気を満たすこのヨガに魅了されて、Junostyle陰ヨガ指導者養成講座を終了。以来、「ジュノスタイル陰ヨガ講座」や神戸で開講している「お友達レッスン+」で、陰ヨガを専門に伝えています。  
【Blog】<http://ameblo.jp/ayasan3/>