

JUNOSTYLE PRESENTS

名古屋開催

秋の陰ヨガ講座

学びを深める！

陰ヨガは、体の力を抜いて行うアーサナ(ポーズ)の取り方に特長があります。そのため、心身の底からリラクセスを促すヨガであるとともに、睡眠の質を高めて、内臓の回復や機能改善、心身の自然治癒力向上を促すヨガとも言えます。季節の変わり目に体を見直すことから、秋冬に向けて健康の準備をしてみませんか？

Part 1

夏の疲れを癒す
秋の陰ヨガ

夏は、1年の中で一番「陽」が多い季節です。陽の気を取り入れて、元気を倍増して行く季節ですが、一方で、陰陽の気の流れから、内臓が弱くなりがちな季節でもあります。

現代人は、病気として診断されてはいないけど、なんだか疲れが取れない、という症状をもっている人は少なくありません。これは、「未病」として知られる状態ですが、特に、夏の終わりに不調を訴える方も多と思います。夏の終わりの不調は、喉の痛みや咳、発熱の他、食欲不振、下痢などが長引いたり、すっきりしない日が続くことも特長ではないでしょうか。

このワークショップでは、中国の古い医学書「黄帝内経」をもとに、何故「未病」という状態が起きるのか、どの内臓が関係しているのか、どうしたら改善していけるのかを解説していきます。さらに、活動の「陽(よう)」の季節からのスムーズな収れんを促し、本格的な秋に備えるための陰ヨガシークエンスで深いプラクティスを行っていききたいと思います。

秋の季節は、万物が成熟し、実りをつける時期。「陽」の気が下がり始めて、「陰」の気を保養する時期となります。また、秋は、天が高くなり、地の気が澄んではっきりしてくる季節です。自然界のエネルギーは、集まり収まる方向へと移り変わります。

秋の特徴的な気候として、乾燥があげられます。秋のスキンケアは、夏の強い日差しに当たった後のケアも含めて、乾燥から肌を守ることが、お肌の健康と美しさを保つために重要なこととなります。五行説から五臓(ごぞう)に注目すると、お肌と密接に関係する内臓は肺になります。お肌の免疫力を維持しているのも肺です。肺は、呼吸を管理しているとともに、お肌の潤い管理も行っていますが、そこには「陰(いん)」の力が不可欠です。

この講座は、金の五行、収、集まる陰、悲・憂、白、鼻、皮膚などの秋のキーワードから、秋の五行と心身の潤いについて理解を深める陰ヨガ講座です。また、肺・大腸経の経絡を意識した陰ヨガプラクティスを行います。

Part 2

潤いを補う肺・大腸経の
陰ヨガプラクティス

[日時]

10/2(日)

Part 1*
13:00-15:00

Part 2*
15:30-17:30

[会場]

自然の薬箱

名古屋市千種区今池
1-2-7 健康文化会館
tel 052-734-3004
http://five-r.co.jp/

[お申込み]

参加費：各 5,400 円(税込)

講師：渡辺純子 (Junostyle 代表)

持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット
(*レンタルマットはお問い合わせください)

✉ info@junostyle.jp

>>> お名前・ご連絡先・希望講座のパートを明記の上、メールにてお申込ください。

• INFORMATION