

# 安眠のための陰ヨガ

睡眠は、私たちの生活の中で多くの時間を裂いている大事な時間です。しかし、睡眠障害を持っている人は意外と多いです。睡眠障害と一口にいても、ベッドに入ってもなかなか寝付けない、眠りにはつけるがすぐ目が覚めてしまう、まったく眠れないで朝になってしまう、夢を多く見るなど症状はさまざまです。中医学では、不眠の原因は、「腎(じん)」または「心(しん)」(または両方)のアンバランスと捉えます。

陰ヨガは、中医学の理論をもとに、そのシークエンス(ポーズの流れ)を作ることで、心身の不調改善を期待できるヨガです。今回は、パート1では腎に、パート2では心にフォーカスして講義とプラクティスを行います。

現在、睡眠のトラブルを抱えている方、たまに眠れないことがある方、老化とともに眠りが浅くなっていると感じてらる方、お友達や家族に不眠で悩んでいる方がいらっしゃる方、今は特に悩んでないが知識として知っておきたい方、など皆様のご参加をお待ちしています。



## Part 1

「安眠のための陰ヨガ～  
良い睡眠を促すための「陰」を補う  
陰ヨガプラクティス～」

心地よい睡眠を促すために必要な「陰(いん)」を補うプラクティスを行い、リラックスを促していきます。  
深く眠るためには、腎に宿る「陰」の気が十分必要になります。五行でいうと、腎が属する水のエネルギーは、心が属する火のエネルギーの密接な関係があります。  
忙しく休まる時がない人や、ストレスや過労によりエネルギーを過度に消耗してしまっている人に多く見られるタイプです。

[講師] 渡辺純子 (Junostyle代表・陰ヨガ講師)  
blog >> <http://junostyle.jp/ownerblog/>

[日時] 11月3日(祝)  
**Part 1** : 10:30～12:30 / **Part 2** : 13:45～15:45

[会場] **Junostyle Studio**  
東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル 302号  
<http://www.junostyle.jp/schedule>

[持ち物] 動きやすい格好のお着替え、タオル、  
筆記用具等 ※レンタルマットあり(無料)

[参加費] 各パート 6,480円(税込)  
※各パートごとの受講も可能です。

[お申込] お名前、ご連絡先、希望講座名を明記の上、  
メールにてお申込ください。  
[info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)

## Part 2

「安眠のための陰ヨガ～  
心を休める"血"を補う陰ヨガプラクティス～」

血(けつ)の不足を補うためのアドバイスと、血と関係のある肝の経絡にターゲットをあてたプラクティスを行っていきます。  
心が休まるには、十分な血が身体にめぐることが必要です。血が不足した状態だと、疲れているのに眠れなかったり、寝てもぐっすり眠れないといった状態になりがちです。  
特に、女性は月経があることから、血が不足する傾向にあるので、こうした症状には注意が必要です。

