

# 「冬の陰ヨガ」講座

ワークショップテーマ:

## 精を蔵し、冬を暮らす 腎陽と腎陰の働き

冬は「閉蔵」と言い、水や大地は凍り、すべてのものは固く閉ざされ、万物が静かに落ち着く季節です。五臓である「腎」は、陰（腎陰）と陽（腎陽）の働きがあり、エネルギー（精）を貯蔵する蔵となります。

私たちのライフスタイルは、寒い冬にたっぷり蓄えられたエネルギーによって健やかに営まれていきます。

動物たちが冬眠するように、私たちも外出や活動を減らし、室内で静かに過ごすことで、寒さから身を守り、気を浪費せず蓄えるようにするのが、冬の養生法です。

冬の養生は、一年間健康に過ごす為に大切です。自然の流れに合わせて静かに体力を蓄え、春を迎える準備を行いましょう。

このワークショップでは、それぞれの養生法にフォーカスします。

## PART 01.

良質な睡眠で精気を満たし、健やかに芽吹きの春を待ちましょう。

陰ヨガのプラクティスで腎気を養い、不眠を改善し、熟眠できる身体でエネルギーを蔵しましょう。

十分な血が戻ることで情緒が安定し、安眠に繋がります。

肝は全身に気血を巡らせ、血を蔵し、デトックスする働きがあります。休息や睡眠時には、血は肝に戻り貯蔵されます。

腎陰と肝血を養い、睡眠力を向上！

腎は「生命エネルギーの源」と言われ、精を貯蔵し、腎陽と腎陰の二つの性質を持ち合えます。睡眠は、腎陰の性質が必要です。

私たちは、休息とは睡眠のことで、質の良い睡眠をとることが、この季節には大切となります。

冬は日の入りが早く、日の出が遅くなり、一年のうちで最も日照時間が短くなります。日の出とともに活動し、日が沈むとリラックスする時間を持ち、休息することが理想です。

## 冬のセオリー 睡眠から始める冬養生

### Kyoto

1月20日(水) 10:00~12:30

講師: 川本友子  
会場: 豆乳とお豆のカフェ まめ家  
京都市中京区西ノ京小倉町3-9  
TEL 075-366-6926  
<http://mameya2012.jimdo.com/>

### Iida

1月23日(土) 10:00~12:30

講師: 原志保子  
会場: りんご並木のエコハウス  
長野県飯田市本町2-30  
TEL 050-3583-1583  
<http://ecohouse.ecomodel-iida.com/?cid=5>

\*参加費: 4,320円(税込)  
\*持ち物: 動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット  
※会場によりマットレンタルが可能です。お問合せ下さい。

\*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、メールにてお申込み下さい。

共通  
インフォメーション

## PART 02.

### エイジングケア ～腎の持つ補充力

冬は五行説にあたる「腎」の季節です。  
私たちの身体は飲食物から得た「気・血・水」そして「精」によって構成されます。  
精とは生長、発育、生殖などに必要なエネルギー源で腎に蓄えられるのです。

精は不規則な生活やストレスなど過度に負担をかける事で大きく減り、日々の暮らしを心かける事で腎へと補充されます。  
腎の働きが弱ると「耳が聴こえにくい」「骨や歯がもろくなる」「髪に関する問題」などが起こります。それらはすべて老化現象といわれるもの。  
腎はアンチエイジングの要ともいわれる臓器なのです。

エイジングケアの基本は「腎の持つ補充力」

日々の養生と陰ヨガで厳しい冬の寒さを乗り越えましょう。



## Nagoya

1月30日(土) 13:30～16:00

講師:勝川 美紀  
会場:自然の薬箱  
名古屋市千種区今池1-2-7 健康文化館  
TEL 052-734-3004  
<http://five-r.co.jp/>

### 冬に蓄える ～芯から温める腎の力

## PART 03.

## Kobe

2月6日(土) 10:00～12:30

講師: 田中 綾  
会場: 健康道場 サラシャンティ  
神戸市灘区八幡町3-6-19  
クレアール六甲(阪急六甲 徒歩1分)  
TEL078-802-5120  
<http://www.npo.co.jp/santi/>

冬は、陽気(活動の気)が抑えられ、陰気(蓄える気)が盛んになります。  
私たちの身体の中でも、体内に気を温存し、次の春夏の活動の季節に向けて準備をはじめていきます。  
この「気」生命エネルギーを蓄える所が腎に気がたくさんあれば、生命力が高まり冬の寒さに負けないでいられます。  
寒くなると「風邪を引いてばかり」「手足が冷えて眠れない」「関節痛がひどくなる」といった声が聞こえてきます。「冷えは万病のもと」と言われるように、身体が寒さに負けると様々な症状を引き起こします。  
腎の中の陽気は、身体を機能させるエネルギー源となり、冷えた身体を温めます。保温力とともに身体の機能を高めるプラクティスをします。



共通  
インフォメーション

\*参加費: 4,320円(税込)  
\*持ち物: 動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット  
※会場によりマットレンタルが可能です。お問合せ下さい。  
\*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、メールにてお申込み下さい。