

Junostyle Presents
Yin Yoga for Winter

冬の陰ヨガ

KOBE 《神戸》 初開催



Part 1: 冷えを改善する 冬の陰ヨガ

寒くなると、冷えに悩む方は少なくありません。特に、女性は筋肉量が少ないこともあり、冷えで悩む人は多いように思います。冷えは万病のもとと言われるように、体温が下がると、免疫力が下がり、風邪を引きやすくなるなど健康へ影響します。

カラダが健康な状態である場合、陽気カラダに満ちていて、気血の巡りが順調に起こりますが、冷えてカラダが縮まってしまうと、気が巡りが滞り、血行が悪くなり冷えが起こりやすくなります。

陽気は、熱と活動の源です。中医学では、健康的な毎日を送るためには、この陽気の使い方と溜め方のバランスが必要となります。冬は、中国思想である五

行(五行)でいうと水の五行です。水の五行は、もっとも陰(いん)の性質を持ち、冬のエネルギーを兼ね備えています。つまり、冷え改善のキーポイントとなります。

陰ヨガは、カラダをリラックスしながらポーズを行うヨガです。ひとつのポーズを静止しながら、呼吸を行い、心身の静寂さを取り戻してくれるヨガです。中国の陰陽五行論に基づいたその自然理論は、私たちが健康に毎日を過ごすためのヒントをたくさん与えてくれます。

この講座では、中医学の観点から冷えを理解して、経絡シリーズの陰ヨガプラクティスで冷えの改善を促していきたいと思います。ライフスタイルをよりよいものにするための冬の陰ヨガです。

Part 2: アンチエイジングのための 冬の陰ヨガ



陰ヨガの基本的理論である中医学によると、私たちの体内にある5つの内臓(五臓)が調和しながら働いていることで健康を維持できると考えます。その五臓のうちのひとつ、「腎(じん)」は老化現象と深く関わりのある臓です。「腎」が不調になると、骨や歯がもろくなり、足腰が弱くなったり、物忘れがひどくなるなどの症状が出るといわれますが、これらの症状は老化現象の一部です。

「腎」は、気を蓄え貯蔵していて、生命力を維持している内臓です。だから、「腎」の気が減少し、その機能が低下すると、急速に若さを失ってしまいます。黒いシミやそばかすが増えたり、顔色がくすんだりするのも「腎」の気と関係があり、アンチエイジングのためには大事な内臓のひとつです。

陰陽五行でみると、腎が属する水の五行は、最も陰(いん)の性質を持つ五行で、生命力や代謝のための気を補ったり、深いリラックスや質のよい睡眠を導いてくれるなど、アンチエイジングに必要な要素を与えてくれます。さらに、心身のグラウンディングを促し、忙しい毎日に調和を与えてくれる五行です。中医学の観点から、心の平穏もアンチエイジングには、欠かせない要素となります。

このワークショップでは、水の五行を理解して、「腎」の経絡を考えた陰ヨガシークエンスでプラクティスを行います。アンチエイジングを意識した陰ヨガプラクティスを、是非、体験してみてください。

Information

初開催

KOBE [神戸]

▶ 2017年1月21日(土)

パート1: 13:30~15:30

パート2: 16:00~18:00

Space わに

神戸市中央区中山手通3-15-11 2階

<http://www.spacewani.com>

インフォメーション

◎ 講師: 渡辺純子(Junostyle代表)

◎ 定員: 各パート 25名

◎ 参加費: 各パート 5,400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

(※レンタルマットは無料です)

お申込: info@junostyle.jp

お名前、ご連絡先、希望日時とクラス名をご明記の上、メールにてお申込下さい。