

# JUNOSTYLE KYOTO

ジュノスタイル京都 PRESENTS

## 「秋の陰ヨガ」講座

備える秋  
免疫力と潤いの気

秋空が澄みわたり、爽やかな風とともに実りと収穫の時期を迎え、食欲も出てきて、睡眠もとりにやすい季節になってきました。中医学では私達の身体も自然界の影響を受け、自然とのバランスを保つことが健康であると考えられています。

秋は空気が乾燥しやすく、喉や鼻や気管支などの呼吸器系に不調が起こりやすくなったり、皮膚の乾燥や痒み、潤い不足による便秘などの症状をもたらすこともあります。最も影響を受けやすい臓器が「肺」です。肺は「喜潤悪乾」といい、潤いを好み、乾燥を嫌う性質があります。また、肺は風邪やインフルエンザからから身を守る機能もあります。秋の養生は乾燥を防ぎ、冬に向けて免疫力を高めることが大切な備えとなります。

### 01 Autumn Yin Yoga 免疫力と心の養生

秋も深まり空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。中医学では、ウィルスなどから体を守る免疫力を「衛気（えき）」といい、肺が衛気を司る大事な内臓とされます。体と心は一体であるという「心身一如」という考え方があり、身体だけではなく心に対する意識も忘れません。従って、身体だけでなく心の免疫力を養うことも大事な養生のひとつです。

秋は、木々が葉を枯らし地に落とす季節。私たちの感情も、物悲しい気持ちになりがちですが、気分が落ちすぎると、肺が傷つき免疫力に影響を及ぼしかねません。中国最古の医学書「黄帝内経」にも、「秋は早寝早起きをし、心安らかにくよくよせず、精神を落ち着かせましょう」と書かれているように、秋は心のケアが大切な季節です。

心身の免疫力を高めるには、リラックスを促す呼吸が大事で、特に心の免疫力にはグラウンディングのある呼吸が必要です。この講座では、「グラウンディング」をキーワードに、陰ヨガプラクティスを行っていきます。

飯田：

10/11(日) 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>

神戸：

10/31(土) 10:00-12:30

講師：田中 綾  
会場：健康道場 サラジャンティ  
兵庫県神戸市灘区八幡町 3-6-19 クレアル六甲  
(阪急六甲徒歩 1 分) tel 078-802-5120  
<http://www.npo.co.jp/santi/>

京都：

10/21(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/?mobile=1>

名古屋：

10/24(土) 10:00-12:30

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

### 02 Autumn Yin Yoga 乾燥対策と潤いを養う

朝晩の涼しさに秋の訪れを肌で感じるようになりました。少しずつ秋が深まるこの季節は「乾燥」による肌のトラブルが起こりやすいと言われています。秋と関係の深い「肺」は呼吸器系、皮膚、大腸の働きとも繋がりがあり、乾燥を嫌い潤いを好みます。

「気血水」を身体のすみずみまで行き渡らせることも肺の働きのひとつです。秋に肺が弱ると髪や肌のバサつき、腸の乾燥による便秘、咳が止まらないなどの症状が出やすくなります。肌のトラブルではカサつき、痒みや湿疹、ヒリヒリとした痛みを伴うこともあります。一年のうちで肌の悩みが一番多いのは、秋と言われています。

秋を快適に過ごすため、肺経に働きかけ乾燥を防ぎ、潤い補うこと。秋に備えてしっかりと潤いの気を蓄えるために陰ヨガのプラクティスを行います。乾燥は老化を加速させる原因にもなります。「備えあれば憂なし」陰のある潤いに満ちた秋冬を過ごしましょう。

<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：infokyo@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。