

女性のための陰ヨガ



更年期・プレ更年期

のための

陰ヨガとアロマセラピー

更年期障害とは、女性ホルモンバランスの変化により、のぼせ、発汗、口渇、めまい、頭痛、物忘れ、集中力の低下、不眠、疲労感、肌荒れ、イライラ、落ち込みなどといった心身の不調のことを指します。一般に、その不調が現れる閉経前後の50歳前後の10年くらいが更年期と定義されています。その不調改善には、ホルモン補充療法などの医療の発達があり、そのおかげで楽に更年期を過ごせたという事例も本や雑誌などで紹介されています。ただ、更年期障害は、個人差があります。体質、性格、ライフスタイルに応じて様々な症状があり、改善策はひとつではありません。様々な不定愁訴が多いため、身体面へのアプローチだけでは不十分であり、心理面のケアや、生活環境・社会環境も含めたライフスタイルの改善にも目を向ける必要があると言われています。これは、体と心を一体として人の生活の質（QOL）を求める東洋医学の活躍が期待できる領域です。

ヨガを日常生活に取り入れることで、自分の体・呼吸・心に向き合える時間を持つことが助けになったという方も多くいます。陰ヨガが基礎理論として中医学や経絡理論では、更年期障害を「腎」の陰陽バランスが崩れたために起こると考えます。「腎」は生命を維持する大切な中医学の内臓であり、「陰」というエネルギーの質と密接な関係があります。落ち着きを取り戻すことを助け、素の自分を今一度見つめなおすことを促す「陰」の質をもつ陰ヨガは、更年期だからこそ取り入れたいヨガのひとつです。

また、不定愁訴であるイライラ、不安、不眠などの心の領域は、香りをつかうアロマセラピーも得意とする分野です。自律神経のバランス調整のために、アロマセラピーを既に取り入れている女性も多いでしょう。

この講座では、ジュノスタイルが提唱している女性のライフステージに大切な「陰のあるライフスタイル」を、更年期に焦点を当てて考えていきます。更年期に不調だらけのネガティブな時期というイメージを、新しい人生の方向性を創造するためのポジティブなものにするため、陰ヨガとアロマセラピーができることをご提案します。

講師： 渡辺純子 (Junostyle 代表・陰ヨガ講師)
 内容： 座学+陰ヨガプラクティス
 参加費： 14,580円 (税込)
 定員： 20名
 持ち物： 運動できる服装、タオル、筆記用具、マット
 申込み： info@junostyle.jp
 ※お名前・ご連絡先を明記の上、メールにてお申込ください。

KYOTO 京都
10月19日(月) 10:30-17:00
総本山誓願寺

 京都府京都市中京区新京極桜之町 453
 map >> <http://www.fukakusa.or.jp/img/map.gif>
TOKYO 東京
10月25日(日) 10:30-17:00
ノアスタジオ学芸大学店

 東京都目黒区碑文谷 5-25-10 ノアビル 22 3F ~ 5F TEL03-3710-2011
<http://www.noahstudio.jp/shop/cat82/>