

# ヨーガ療法 体験会のお知らせ

2月11日(土) 13:00~14:00 次回 2/26

当、大野台第8応急仮設住宅 集会所にて

立春を迎え、明るい力強い陽ざしが感じられる今日この頃でございます。  
みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますでしょうか？

浪江町の行政より依頼を受け、みなさまの健康作りに役立ちますよう  
第4回「ヨーガ療法」体験会を開催させていただきます。

かんたんな動きと呼吸に集中し、その緊張と弛緩の落差を感じることで  
神経や脳の働きを整えることができます。深く落ち着き、リラックスすると  
好評です。血流も良くなり、心拍や血圧も整うことが実感できると思います。



手足を押しあったり、力を込め合うことで負荷がかかり、脂肪を燃焼させ、筋肉を増やす  
ことができます。それに伴い、心をさわやかにさせるセロトニンや睡眠をコントロールする  
メラトニン、各種ホルモン、がん抑制物質なども自分で更に作り出せるようになります。

疲れている方、年輩の方、ストレスを強く感じている方にも特におすすめです。免疫力向上、  
病気予防、転倒防止、認知症予防、また気力や能力アップ、若返りにご活用いただき、すこや  
かな毎日を送っていただきたいと切に願っております。みなさまのお話もお聞かせ下さい。

① **① 自然呼吸の意識化：閉眼で30秒**  
手の平をお腹に当てて、  
そこで自然呼吸を感じる。

② **② 両腕の後ろ回し：6回**  
息を吸いながら両腕を後ろに回し、両肩と両  
腕と全ての指にも力を入れて「ん…」有/無  
音で胸を反らしてから、力を抜  
いて息を吸い「ん…」の有/無  
音で両手の平をももにもどす。  
(終了後 自然呼吸で休む)

③ **③ 両手の平・押し：6回**  
胸の前で両手の平を斜めに合わせ「ん…」の  
有/無音で押し合い力を抜いて息を吸い、  
「ん…」の有/無音で手の平をももにもどす。  
(終了後 自然呼吸で休む)

④ **④ 両手の平・引き：6回**  
息を吸いながら胸の前で手の平で握手して、  
「ん…」の有/無音で互いに引っ張り合う。  
力を抜いて息を吸い、「ん…」の有/無音で  
手の平をももにもどす。  
(終了後 自然呼吸で休む)

⑤ **⑤ 足首の前後押し：前後1回×3ラウンド**  
足のかかとを床に着けておき、息を吸いながら  
足首を前後にからませて、「ん…」の有/無音  
で前後に押し合う。  
足の指全部にも力を入れる。力を抜いて息を  
吸い、「ん…」の有/無音で両脚をそろえる。  
足首の前後を変えて、同じ動作を繰り返す。  
(終了後 自然呼吸で休む)



**無料です**

今後の予定

<http://www.yogatherapy.jp>

3月3日(土)、18日(日)