

コロナウィルス感染後遺症に悩む人たちへ！

日本ヨーガ療法学会／日本ヨーガ・ニケタンではこれまでも、新型コロナウイルス感染予防として重要な自然免疫力の向上を、ヨーガ療法の呼吸法で得ることができることをお知らせしてきましたが、感染後の後遺症も改善する可能性があることを皆さんにお知らせいたします。

ヨーガはセラピーとして実習すると、炎症を抑えるリボ核酸（RNA）である IL10（インターロイキン・テン）のスイッチが沢山 ON になることがわかりました（Effect of yoga module on pro-inflammatory and anti-inflammatory cytokines in industrial workers of lonavla: a randomized controlled trial Pratibha Hemant Rajbhoj）。日本国内でも健常者を使つてのヨーガ療法指導によって、こうした抗炎症作用の働きをする RNA 遺伝子のスイッチが ON になることは確かめられています。

これにより、コロナ感染によって過剰となりすぎた免疫の暴走を抑える可能性が示唆されています。

日本ヨーガ療法学会ホームページの第 19 回アジア心身医学会（2022 年 8 月開催）<https://www.yogatherapy.jp>での発表でご確認ください。こうしたヨーガ療法実習法については、私たちの事務局にメールにてお問い合わせください。お近くのヨーガ・クラスを紹介いたします。簡単に自分で自宅実習できるヨーガ療法技法をお教えいたします。

日本ヨーガ療法学会／日本ヨーガ・ニケタン事務局