

季節の陰ヨガ講座



春

陰陽五行から生まれた陰ヨガは、中医学の五行と五臓の知識を使ってプラクティスを組み立てることができます。各五臓は、それぞれ大事な役割を担っていて、気血の流れをよくすることで健康を保っていますが、陰ヨガのシークエンスでその気血の流れる経絡（けいらく）を刺激することができますとされています。

陰陽五行は、バランスの哲学です。24時間、365日を通してライフスタイルのバランスを整えることが大切と説いていま

す。中国最古の医学書「黄帝内経（こうていだいけい）」には、季節ごとにその四気（しき）に合わせたライフスタイルを過ごすことの重要性が書かれています。

「季節の陰ヨガ」講座は、五行と五臓の関係、気血と体質などを解説し、各テーマに合わせたプラクティスをする陰ヨガ講座です。初心者さんも大歓迎です。

今回は、<春>です。



五月病に負けない心身をつくろう！

五月病は、新しい環境に馴染めなかったり、頑張りすぎてしまったり、ストレスを長時間解消できずに起こるさまざまな身体的 & 精神的な不調や疲労を指します。個人差はあると思いますが、無気力、不眠、食欲不振、不安、焦り、引きこもりや鬱などを伴うようです。

気分がアップダウンしたり、気持ちが落ち着かなかったり、五感が激しく反応しすぎたりすると、心身に悪影響が生じてしまいます。五月病に負けないように、過度なストレスにさらされたとき、陰ヨガを使ってストレス緩和を促す五行（経絡）シリーズのプラクティスをご紹介します。



花粉症を改善する体質づくり

春になると、花粉症やアレルギーの人が目立ちます。目のかゆみや充血、鼻水、鼻づまり、くしゃみなど不快な症状に悩んでいる方はたくさんいるでしょう。中医学は、ライフスタイルを見直すことで邪気（じゃき）に負けない免疫力をアップさせることを目指します。つまり、体質そのものを改善して、根っから体を強くすることを求めています。

この講座では、春の花粉症対策として、血（けつ）に注目します。血は、花粉症だけでなく、その他の様々な未病（みびょう）の解決にも繋がる大切な体の基礎物質です。さらに、皮膚の免疫力をアップされるための呼吸を整える陰ヨガプラクティスを行います。

INFORMATION

[日 時] どちらかの日程をお選びください。

4月24日（火） or 5月6日（日）

Part 01 / 13:00-15:00

Part 02 / 15:30-17:30

[会 場]

Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル 302号

<http://www.junostyle.jp/schedule>

[持ち物]

動きやすい格好のお着替え、タオル、
筆記用具等※無料レンタルマットあり

※お水・お湯の販売あり

※女性用レンタルウェアあり（上下ウェア各200円税込）

[講 師]

渡辺 純子

（ジュノスタイル代表）

全米ヨガアライアンス認定講師（E-RYT500）

BLOG ▶ <http://junostyle.jp/ownerblog/>

[参加費]

各パート: 6,480円(税込)

※パートごとの受講が可能です。

[定 員]

各パート: 10名

[申込み]

info@junostyle.jp

>> お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、
メールにてお申込みください。

