

♪誰でも・いつでも・すぐできる「心身の健康法・ヨーガセラピー」の源は5,000年の伝統ヨーガ!

♪無意識ストレス・意識ストレス、心配事、多忙、慢性コリ・ゆがみ・痛み等が交感神経を過緊張させ続けて体調不良や生活習慣病に...

♪マインドフルネス(今この瞬間に意識集中し、気づきを深める)の呼吸法・体操・ヨーガ・歩行・食事他)  
を毎日の生活に!



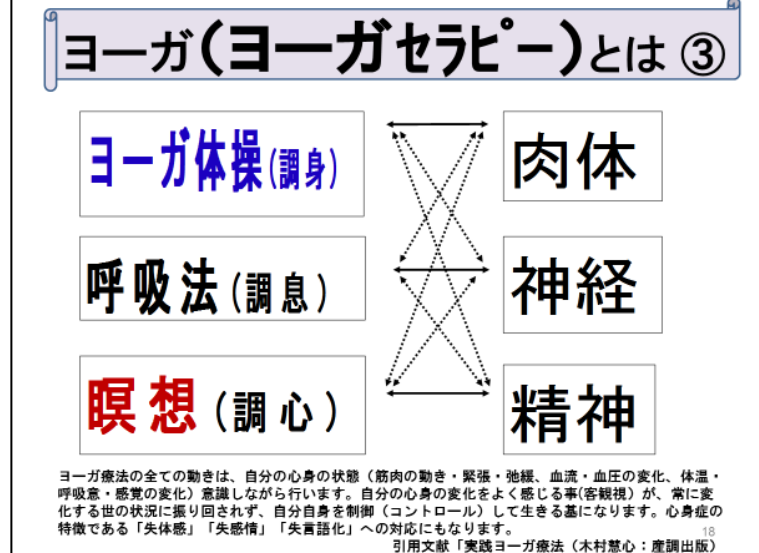
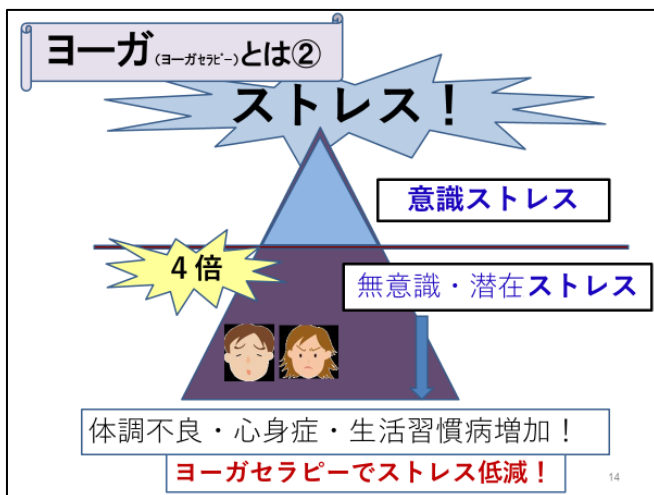
## ストレス対策



- ① ストレスマネジメント (「上手にストレスを受け止める」)
- ② 笑い ③運動(週2~3回30分)
- ④ 気分転換&他人と繋がる(サポートを得る・人に役立つことを心がけてする)
- ⑤ **マインドフルネス**(ヨーガ、歩行瞑想、呼吸法、瞑想)+「**リラクゼーション**」

## マインドフルネスの効果

- ① 集中力・記憶力・直観力・意欲・忍耐力・ストレス耐性・免疫力・共感力・客観性強化
- ② 海馬・扁桃体の損傷回復、雑念に気づく⇒不安症、うつ病、パニック障害、認知症、感情のコントロール、
- ③ 慢性炎症遺伝子(RIPK2)働き OFF⇒老化、肥満、動脈硬化、がん予防



## リラクゼーションの効果①

熊野宏昭

① リラクゼーション...最初の3~5分間  
(鎮静化) 血圧・呼吸数・脈拍低下  
深いリラックス

② アクティベーション...5分後  
(活性化) エネルギーわくわく感・自律神経の調和  
と強化・体質改善⇒健康遺伝ON!  
アンチエイジング



## リラクゼーションの効果②

熊野宏昭

<長期的効果>

体質改善(慢性炎症やがん対策)  
健康増進・集中力・客観性アップ

リラックスの貯蓄

ストレスに強くなる

