

♪誰でもいつでもすぐできる「心身の健康法」のルーツは5,000年の伝統！
 ♪心配事、多忙さ、慢性化したコリ・ゆがみ・痛み等、複数のストレスが交感神経を過緊張させ、
ストレスホルモンが分泌され続けたり、血管内での細菌の増殖が起き、「**キラーストレス**」となって
 命にかかわる脳卒中やがんなど“**重大な変化**”を起こします。

<6月18・19日NHK「キラーストレス」の番組>

ストレス対策法 ……無意識に作り出しているストレスホルモンの怖さが改めて確認！

- ①ストレスマネジメント (ヨーガの考え方では「**上手にストレスを受け止める**」)
- ②笑い
- ③運動(少し息が上がる 運動を週2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(意識集中、**ヨーガ**、歩行瞑想、呼吸法、瞑想)+『**リラクゼーション**』

リラクゼーションとは

ストレスと反対の状態

ヨーガ、瞑想、自律訓練法

筋肉の弛緩、脳の酸素消費量・呼吸数
 脈拍の低下、筋肉の弛緩
 血流・ホルモン・神経伝達物質の変化
 睡眠より深いリラックス⇔お酒、趣味、依存
健康遺伝子スイッチON=体質改善

自律神経

<副交感神経>
 休息時・ゆっくり時に優位
ブレーキ役

<交感神経>
 活動・緊張時優位
アクセル役

ストレス過多 → 「交感神経」過緊張
 → 不調・不健康・病気

バランス良好 → 健康

太陽礼拝

全身を活性化させ、丈夫にし精神統一をはかる連続の12のポーズ。
 前後に曲げられる脊椎を通してすべての神経が刺激される

- ⑤ 合掌 ②反り(半月) ③前屈 ④牡牛
- ⑤三角(腕立て) ⑥八点投地(または伏せ)
- ⑦コブラ ⑧三角 ⑨牡牛 ⑩前屈
- ⑪反り(半月) ⑫合掌

