

オリエンタルヨガセラピー ワークショップ with 桑原由佳



今回の講座では、西洋医学と東洋医学の融合、完全オリジナルメソッド【オリエンタルヨガセラピー】を90分じっくり行っていきます。解剖学的理論に基づき、リラックス調整系(坐位)、フロー、ヴィンヤサ(立位)を行います。ヨガ初心者から経験者まで全てのお客様に楽しんでいただいておりますので、安心してご参加いただけます。

【講座内容】

① 西洋医学と東洋医学の融合、完全オリジナルメソッド【オリエンタルヨガセラピー】

西洋医学は主に数値を診ることが多く、東洋医学は症状や感覚を診ると言われています。両者の良いところをヨガに取り込むため、自然と心と体が良い状態になっていくのを体感していただくことができます。

② 『解剖学』、『生理学』をヨガに取り入れる。

お一人お一人の目的や体の状態に合った指導を提供することができます。ヨガには色々なポーズがあり、次々とポーズを追っていただけのクラスもあります。しかし、私たちの体にはそれぞれ個性がありますので、ポーズをとることに目標を定めると効果が最大に発揮されないことがあります。解剖学や生理学に基づくことで、それぞれのお客様に合った的確なアドバイスをすることができます。

③ 独自の呼吸法で、自律神経の調整ができます。

自律神経を整えることで、心と体の不調を改善できます。呼吸は心と体をつなぎます。それは呼吸を意識することで本来自分の意思では動かさない自律神経が整うためだと言われています。全てのクラスの始まりに、自律神経の調整の呼吸を行い、普段の生活で乱れがちな部分を調整します。そこからヨガに入ることで効果を感じやすくなっていきます。

④ 本来の自然治癒力、免疫力を引き出すことができます。

東洋医学的な考え方に『未病(みびょう)』というのがあります。検査をしても数値には表れないけれど、なんとなく不調な状態のことです。医療現場でも実際に多かったのが、体が疲れやすい、だるい、気持ちが落ち込む・・・などの状態から、気が付くと次第にお薬の数が増えていく事例です。私のクラス、特にオリエンタルヨガセラピーは、終わった後に心と体がすっきりして気持ちが良いと言うお声をいただいております。音楽を聴きながら呼吸に合わせて動くことで、本来備わっている自己免疫力が高まる効果が期待できます。

⑤ あなたに合った方法で理想の姿に

それぞれの身体や目的に合ったポーズの形、動きのアドバイスをさせていただきますので、初心者でも大丈夫です。動きや柔軟性に自信がない方にも安心してご参加いただけます。是非ご自身に合ったやり方で、理想の身体を手に入れましょう。

⑥ 確かなテクニックとその結果が評判です

今まで多くの方から、いつの間にか不調が解消された、痛みなく歩けるようになった、旅行に行けて嬉しい、生きることが楽になりました、そのようなお声をいただいております。体を知っているからこそできることがあります。それはヨガのポーズを上手にとるコツとかではありません。お客様一人一人の、こうなりたいという思いを実現するため、結果が出る方法をお伝えさせていただきます。

日 程 :

第 1 回 8/20 (日) 10:30~12:00(90 分)

◎ 自律神経の調整 ◎

自律神経を調整して、心の疲れをとり内臓機能の活性化します。

第 2 回 9/10(日) 10:30~12:00(90 分)

◎ 3大お悩み解消 ◎

肩こり・腰痛・むくみの原因を理解し、3つの繋がりにから生理学的、解剖学的にアプローチします。

第 3 回 10/22(日) 10:30~12:00(90 分)

◎ 自己免疫力 UP&アンチエイジング ◎

血行を促進して体温を上げ、自己免疫力を UP させます。また血流が良くなることからアンチエイジングにも繋がります。

※ 各回、目的別の『座位(調整系)』『立位(フロー)』のシーケンスを行います。

場 所 : IYC 表参道スタジオ 2F

料 金 : 3,000 円(IYC チケットの利用はできません)

必要なもの : 動きやすい服装、タオル。

レンタルマットに限りがあるので、ご自分のマットをなるべくご持参ください。

予約は必要ありません。当日 15 分前までにスタジオにお越しください。

講 師 : 桑原由佳(くわばらゆか) / 薬剤師ヨガセラピスト

薬科大学院在学中から、大手化粧品メーカーと共同開発で美白化粧品の研究を行っていました。その後製薬メーカーに就職し、医薬品の研究開発に携わります。そこで、患者さんの声を直に聞きたくなり、患者さんと向き合える調剤薬局へ転身しました。毎日お薬を渡しながら、とても辛そうな表情の患者さんを見るたびに、こうなる前に何とかできたのではないかと葛藤を日々繰り返す、病気を未然に防ぐ『予防医学』を普及させたいと思うようになりました。「西洋医学と東洋医学を学んできたからこそ伝えられることがある。」そう決意し、ヨガ及び解剖学を本格的に学びました。現在は『薬剤師ヨガセラピスト』として、心と体の健康をテーマに、輝く女性への指導をしています。