

認定ヨーガ療法士会大阪ニュースレター 第4号

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年の認定ヨーガ療法士会大阪の活動としましては、兵庫の古市佳也先生のご協力も得ながら、大阪大学医学部や関西医科大学医学部などの医療機関との連携を図ることが出来ました。それから、定期総会に福島大学教授の白石豊先生、その後の日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会自主研修会に黒川医院院長の黒川順夫先生、同部会定期総会に九州大学病院長の久保千春先生、木村慧心先生をお招きして講演会を開催いたしました。多くのヨーガ療法関係の皆様にご参加いただきまして、この場を借りまして御礼申し上げます。ありがとうございました。



笑顔の久保千春先生

本年の予定も既に決まっております、4月22日（日）に日本ヨーガニケタン関西支部に帝京平成大学教授の上馬場和夫先生をお招きいたしまして、「ヨーガとアーユルヴェーダ」の一日のワークショップを開催いたします。アーユルヴェーダに関心のある方はもちろん、関心のない方もヨーガ療法と関連したご講演ですので、是非ご参加下さい。

同定期総会は早割が設定されておまして、3月15日までにお申込、入金いただければ、サンキュープラン(3,900円)でのご参加になりますので、どうぞお早めにお申込願います。

また、日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会定期総会では、バイオフィードバックやマインドフルネス瞑想指導で高名なナチュラル心療内科クリニック院長の竹林直紀先生、木村慧心先生をお招きして特別講演会を実施します。特別ゲストに、大阪大学生体機能補完医学講座助教の林紀行先生にお越しいただきます。林先生はJR西日本脱線事故の被害者のトラウマ治療に取り組んでおられまして、今後ヨーガ療法を導入される予定と伺っております。当日はこれまで取り組んで来られた事例報告を発表していただくと思っておりますので、ご期待下さい。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

認定ヨーガ療法士会大阪 幹事長 澤 憲一

◇認定ヨーガ療法士会大阪定期総会（ヨーガ療法&アーユルヴェーダワークショップ）

日時 4月22日（日）午前9時半受付開始 午前10時から午後4時まで
 講師 上馬場和夫先生（帝京平成大学教授・日本ヨーガ療法学会理事・博士（医学））
 場所 日本ヨーガニケタン関西支部（阪神武庫川駅徒歩10分）
 参加費 5,000円（3/15までに申込、入金の方は早割3,900円）

◇日本統合医療学会阪奈支部ヨーガ部会定期総会

日時 11月23日（祝）午後0時受付開始 午後1時から午後5時まで
 10時～12時 一般公開講座（ヨーガ療法）講師：木村慧心先生
 13時～17時 ヨーガ部会定期総会 講師：竹林直紀先生、林紀行先生、木村慧心先生
 場所 日本ヨーガニケタン関西支部（阪神武庫川駅徒歩10分）
 参加費 2,500円（10/15までに申込、入金の方は早割2,000円）

発行・お問い合わせ先（認定ヨーガ療法士会大阪事務局）

〒533-0023 大阪市東淀川区東淡路3-3-36 ふうや内観研修所内

電話：06-6323-7267 Fax：06-6325-8615 e-mail：info@fuya.jp

公式ホームページ <http://yogatherapy-osaka.com>

特集 ふつや内観研修所主催 内観懇話会

「不安感・抑うつ感の心理療法としてのヨーガ療法的対処

—現代心理療法とのコラボレーション—」第4報

講師：鎌田稔先生（臨床心理士）

5. 抑うつ感、不安感への対処

さて、「抑うつ感、不安感への対処」ということで、ここから実践的な話になって参ります。

抑うつ感、不安感への対処

- 身体的リラクゼーション（心地よさ）
- 精神的リラクゼーション（安心、安らぎ、静けさ）
- 抑うつ感、不安感の観察
- 感情の意味の理解
- 認知の特徴の理解
- 抑うつ感、不安感からの脱却
- 新たな目標に向かって

私の臨床場面での対処の順番は、まずは身体的リラクゼーションで、心地よさを体験していただきます。

それは、不安や抑うつが強い時には、自分が心地のよかった体験を忘れているのです。ですから、心地よさを再体験して、自分の身体と心に、「心地よい」「安心」「安らぎ」「静けさ」を覚えさせてあげてほしいのですね。

それを覚えるにつれて、段々と気分が変わります。気分とは、身体の状態です。「身体が重たい」「鬱々する」というのは身体のことです。実は心の状態ではないのです。心の状態と言いますのは、「不安」「動揺」「悩み」です。これは心の作用ですけれども、気分は身体の状態のことを言います。ですので、「安心」「静けさ」「心地よさ」という身体的、精神的リラクゼーションを味わっていただきます。

その次に行ないますのが、「アーサナ」と「プラーナーヤマ」の領域です。その次が「抑うつ感、不安感の観察」です。これは「プラティヤハハラ（制感）」の段階です。その次に、「感情の意味の理解」理智韜に対しての認知のアプローチに入ります。そして、「認知の特徴の理解」、自分自身の考え方の理解です。

感情の意味の理解と言いますのは、「今生じ

ている感情がどうやって使われているのか？」を理解することで、これは、少し観察するとわかります。こちらの方が掴み易いのですね。しかし、認知の特徴の理解と言いますのは、深くて掴まえにくいのです。これは、一人でつかまえるのはなかなか難しいものがあります。この辺りは瞑想に関係してきます。

「抑うつ感、不安感からの脱却」ということで、ここから「カルマヨーガ（行為・働きのヨーガ）」の世界に入りまして、自分自身の行動改善、考え方の改革に入っていきます。最後には、「新たな目標に向かって」ということです。

しかし、ここまで到達する人は意外に少ないです。これはスピリチュアリティの世界に入って行きますので、症状が軽い人達は通常、身体的リラクゼーションまでで終わってしまいます。

けれども、不安障害や抑うつ性障害の方にとって、抑うつ感、不安感の観察、感情の意味の理解の段階までは必須だと考えます。それから、認知の特徴の理解まで行ってこそ、再発防止になります。実際に再発防止まで身

につけた方は、やはりここまでやっておられます。抑うつの脱却まで行かれております。

最近では、うつで倒れている方がやたら増えました。それで、彼らが精神科に行きますと、薬だけでして、「服薬と休養！」とドクターから言われるのですけれども、その中に新型うつあるいは非定形うつの方が結構いますので、服薬してもあまり変わらないのですね。通常のうつ病の方には、「焦らせたらいかん！」「励ましたらいかん！」「頑張れ！」と言ってはいかん！」とか言われていきますので、周囲の人たちも意識して言わないのです。

そうしますと、のんびんだらり！という形で非定形うつ病の人達は過ごし、また機嫌よく遊んでいる時は遊んでいるのですけれども、会社のことを考えた途端に、うつになるのです。このタイプは、以前、抑うつ神経症と呼ばれていた方々です。そのうつは本来、会社に行きたくないために出ているようなものです。これは後ほど実習しますけれども、抑うつや不安という感情の目的のことで、感情の意味を理解するということあたりをちゃんと知った上で脱却するという段階まで行かないと、神経症っぽい方は改善が困難でしょう。

6. 実習① 安心できる場所を作る

実習：安心できる場所を作る

●最後はここに戻ってくれば安心

- ① 眼を閉じて
- ② 呼吸に意識を向け、
- ③ 1：2のスカ・プラーナーヤーマを
- ④ 安心できる場所を思い出しましょう
- ⑤ 心地いい景色、おだやかな時間、快適な温度、心地いい音楽
- ⑥ 心にとどめておきましょう
- ⑦ シェアリング

まずは、「安心できる場所を作る」です。今回のワークは、これと他に不安を引き出しリしますけれども、さしたる不安は引き出しません。人生最大の不安なんか引き出される、後で処理するのが大変ですので（笑）もうちょっと簡単な不安を引き出したりしますが、それも全部、意味がありません。

皆さんにやっていたきたいのは、「安心できる場所」すなわち、「セーフティプレイス」と言われるテクニクです。これは是非、皆さんもヨーガ教室で活用していただきたいのですが、これを一つ覚えておきますと、色々な場面で役立ちます。

自分が困っている時でも、このセーフティプレイスで心を落ち着かせることができます。「最後にこのセーフティプレイスに戻ってくれば、何でも大丈夫！」というようにできますので、これはとても大事です。

それでは、一つでもいいですから、自分自身がとても安心できる場所を探して下さい。どんな場所でも構いません。部屋の中でもいいですし、部屋の外でもいいです。かつて行ったところでもいいですし、心地よかった場所でもいいです。とても安心できる場所をまず見つけて下さい。現実にはない場所でも

では、実習に入っていきます！
ここからは実習とレクチャーと交えながらやっていきますので、書くものを置いていただいて、実習ができるような状態にしていたければ結構です。

いいです。「そこに行ってみたいなあ」という場所でもいいです。映画の中の場所でも構いません。その中で自分が安心できる、実際に安心できた場所でもいいでしょう。いいでしょうか？

さあ、それでは入っていきますよ。

スカ・プラーナーヤーマです。一対二の割合で、吸う息に対して二倍の長さで吐いていきますよ。三秒吸ったら六秒で吐き、五秒吸ったら十秒で吐き、十秒吸ったら二十秒で吐きます。

自分のペースで構いません。自分自身で楽な、ゆっくりとしたその呼吸を行なっていきます。

（催眠暗示様のトーク）次第に身体も変化し、心の状態も変化していくのを感じていきますよ。そうしてきますと、次第にイメージが活性化してきますと、安心できる場所が思い出されてくると思います。

どんな場所でしょうね？・・・自分がそこにいて、とても安心できて、落ち着くことができる。心地よい景色、とても穏やかな時間・・・いいですねえ。とても快適な温度で、ひよつとすると心地よい音楽が流れているかもしれないし、自然な中で鳥のさえずりや川のせ

せらぎが聞こえてくるかもしれません。その場所の景色が部屋の場合もあるでしょう。

その場所を十分味わってみましょう。その場所とそこでの身体の感覚、穏やかな気分、ほっと一息ついている身体の感覚を、心に留めておきましょう。

さあ、それでは一度、大きく深呼吸をして、戻っていききたいと思います。大きく吸って、吐きます。

はい。それでは目を開けて戻ってきて下さい。ありがとうございます。

それでは、身近な方と二人、あるいは三人ぐらいでシェアリングしていただきたいと思っています。どうぞ。

（シェアリング）

はい、結構でした。ありがとうございます。色々な場所があったと思います。みなさん、同じ場所ではないわけですし、それぞれ違うのですよね。ですから、それぞれの人が、それぞれの感覚で暮らしています。「そんなところが安心する場所なのか!？」ということもあります。いいですよ。その人の場所なのですからね。

7. 実習②不安場面の想起

実習：不安場面の想起

- ① 目を閉じて・・・、
- ② スカ・プラーナーヤーマを
- ③ 最近、あるいはかつて、多少不安になった場面を思い出しましょう
- ④ 場所、登場人物、やりとり、時間帯、不安のテーマ、どのように考えたか、そのときの身体感覚
- ⑤ シェアリング

さて、次です。本日のメインですね。「不安場面の想起」という段階になっていきます。

では、覚悟は決めていただけましたか（笑）何か怖い話やなって！（笑）そんなことはありません。大丈夫です！何が起こってもへっちゃらです！何とかしてあげますので、おかしくなったら言うて下さいね（笑）

それではいきますね。先程と同じように背筋を伸ばしつつ、目を閉じます。スカ・プラーナーヤーマを始めます。一対二の呼吸に入っていきますよう・・・。

（催眠暗示風に）そうしている内に、もう既に身体感覚や心状態が変化していると思います。膝の上に置いてある手、あるいは組んでいる手、その感覚が温かさを感じていると思います。周りに聞こえる音、そして、空気の流れ、次第に色々と敏感になっていきます。そうしているとふっと最近、あるいはかつて、多少不安になった場面が生じてくると思います。

とっても小さな不安でも構いません。多少不安になった場面・・・。その時の場所、どのような場所でしたかね？そのシチュエーション・・・、どんな状況だったでしょうか？その時の登場人物、自分一人でしたか？他にも誰かいましたか？その時のやりとり、だれかとのやりとりに不安を感じたこともありま

えたか？その不安が出た時の身体感覚、どこが緊張していたでしょうね？肩なのか？背中なのか？あるいは、胸なのか？胃の辺りなのか？ひよつとすると、頭の後頭部なのか？そう、その時の場面を思い出しておきましょう・・・。

さあ、それでは一度、大きく吸って、大きく吐きます。はい、では戻ってきていただきます。

それでは、先程の方と少しシェアリングしてみましょうね。どのような場面だったか？どのような感じだったかですね。はい、どうぞ。

（シェアリング）

はい、ありがとうございます。

色々な場面があったと思いますが、その場面を使いながら、ここから対処法を進めていきますしよう。

では、最初に「身体的精神的リラクゼーション」を進めていきます。不安になった時に何をするかと言いますと、アーサナ、プラーナーヤーマによる身体的リラクゼーションをまず行ないます。それによって、食物鞘、生気鞘にアプローチをかけます。忘れていた心地よさの再体験、自律神経の安定による症状

緩和、暴走する思考パターンの制御、身体リズムの安定、心の落ち着き、静けさの体験とこのことを目指していきます。

身体的精神的リラクゼーション

- アーサナ、プラーナーヤーマによる身体的リラクゼーション体験（食物鞘、生気鞘）
 - 忘れていた心地よさの再体験
 - 自律神経の安定による症状緩和
- 暴走する思考のスローダウンと制御（意思鞘）
 - 身体リズムの安定
 - 心の落ち着き、静けさの体験

（次は「実習③アーサナ」に続きます）

◆講師プロフィール 鎌田稔先生◆

臨床心理士。精神保健福祉士。日本心身医学会近畿地区代議員。一九九四年、博士（学術）号取得。ヨギーとの出会いは、二十七歳時。沖ヨガの系列で学び、以後、心療内科にてハタ・ヨガのグループ療法を開催。二〇〇七年に木村慧心先生と出会い、ヨーガ療法にのめり込む。以後、クリニック内のグループをヨーガ療法グループに全面改定し、今日に至る。

◇認定ヨーガ療法士ご紹介◇

藏満 陽子 先生



ニュースレターでは認定ヨーガ療法士会大阪に所属されている認定ヨーガ療法士の方をご紹介させていただきます。
 今月は認定ヨーガ療法士の藏満陽子先生です。

早いもので、私がヨーガと出会って、今年でちょうど30年になろうとしています。

当初はいわゆるヨーガ体操というもので、身体を動かす事がほとんどでした。

でも、それだけでも子育て中の疲れや、腰痛そして生理痛が随分解消され楽になっていくことに喜びをかみしめていたものでした。

その後、沖ヨーガ系の先生やインド人の先生などに教えを受け、ヨーガの奥深さを聞くにつれて、もっとヨーガの事を知りたいと思うようになりインストラクターの資格をとりました。

その後、直属の先生から木村慧心先生のお話を聞き、YIC、YTIICに参加させていただき、二〇〇七年に大阪第二期YTIICの卒業生となりました。

そして、今年初めての資格の更新を受けることができました。四年間で単位のポイントを取ることは正直大変な時もありましたが、そのおかげでいろいろな勉強の場を与えていただけていると思いました。

毎年、行われている学会研究総会は全国各地で開催されますので、勉強もさながら、各地の特色を見ることや、人々との交流も大事な事だと思いました。

でも何よりも年一回旅行気分を味わいながら参加できることはうれしいことです。今から四年先の更新を目指して、初心に帰り日々精進したいと思っています。

私にとってヨーガを続けることは、人生を豊にしてくれるかけがえのない物になっています。YTIICを受講したことは「人と人」を結びつけ、また「智慧」や「体験」を分かち合える学びの輪を作っているように思います。

師や先輩、同僚、後輩、友達、そして教室に通ってくださっている生徒さんに感謝します。そしてこのような環境に身をおかせてもらっている家族をありがたく思っています。

日々その気持ちを忘れないようにして「ヨーガ」のすばらしさを皆様にお伝えしていきたいと思っています。

合掌

◇藏満陽子先生 ヨーガ教室のご案内◇

- * 河内長野ラブリーホール
火曜、金曜（午前）
木曜（午後）
- * 和歌山県橋本市教育文化会館
木曜（午前）
- * 橋本市紀見地区公民館
金曜（午後）

連絡先 電話 080-1489-6036
Eメール yo-yo@m2.gyao.ne.jp



認定ヨーガ療法士会大阪定期総会（会場：日本ヨーガニケタン関西支部）

ヨーガとアーユルヴェーダ

講師 上馬場 和夫 先生

（帝京平成大学ヒューマンケア学部教授）



私は大学での東洋医学の未病の研究だけでなく、富山県魚津市の浦田クリニックや東京中目黒のハタイクリニックでヨーガとアーユルヴェーダを中心とした統合医療の診療をさせていただいております。その中でヨーガ療法の価値を認識しておりますが、アーユルヴェーダの脈診などを活用することで、ヨーガ療法が更に身近なものになることをご説明したいと考えております。つまり、脈診や呼吸法に関する研究と体験を紹介しながら、自分自身の体を通じて、アーユルヴェーダを学んでいただこうと思います。

さらに、チャクラとマルマ、中国医学の経絡&経筋との関係などについても紹介する中で、ヨーガとアーユルヴェーダの生命観の共通性を解き明かしていこうと思います。

上馬場 和夫（うえばば かずお）1953年生まれ。医学博士。広島大学医学部卒業。

国家公務員共済組合連合会虎の門病院内科レジデント、北里研究所附属東洋医学総合研究所研究員、六本木クリニック院長、北里研究所バイオイアトリックセンター研究室長、オーストラリア シドニー・セントヴィンセント病院リサーチフェロー、富山国際伝統医学センター次長、富山大学和漢医薬学総合研究所未病解析応用研究部門客員教授を経て、2011年より帝京平成大学ヒューマンケア学部&東洋医学研究所未病研究部門 教授。浦田クリニック統合医療研究所 所長。日本アーユルヴェーダ学会理事。日本ヨーガ療法学会理事。日本東方医学会会長。日本東洋医学会会員。日本補完代替医療学会理事。日本温泉気候物理医学会評議員&温泉療法専門医。日本統合医療学会理事。

ゴールドメダル受賞（1993年・インド・グラジャラード・アーユルヴェーダ大学）社会文化功労章受章（1999年・日本文化振興会）。著書『アーユルヴェーダとヨーガ改訂第2版』（2010年/金芳堂）『インドの生命科学アーユルヴェーダ』（1994年/農文協）『なぜ人は病気になるのか』（1994年/出帆新社）『アーユルヴェーダ入門』『アーユルヴェーダ・カフェ』（2010年/地球丸）など多数。

日時：平成24年4月22日（日）午前10時から午後4時

会場：日本ヨーガ・ニケタン関西支部（阪神武庫川駅徒歩10分）

（兵庫県西宮市小松西町1-3-16 TEL：0798-48-0628）

参加費：5,000円（早期割引3,900円）定員：100名

お問合せ・お申込み先（認定ヨーガ療法士会大阪事務局）

〒533-0023 大阪市東淀川区東淡路3-3-36 ふうや内観研修所内

電話：06-6323-7267 Fax：06-6325-8615 e-mail：info@fuya.jp

◇お申込み方法◇

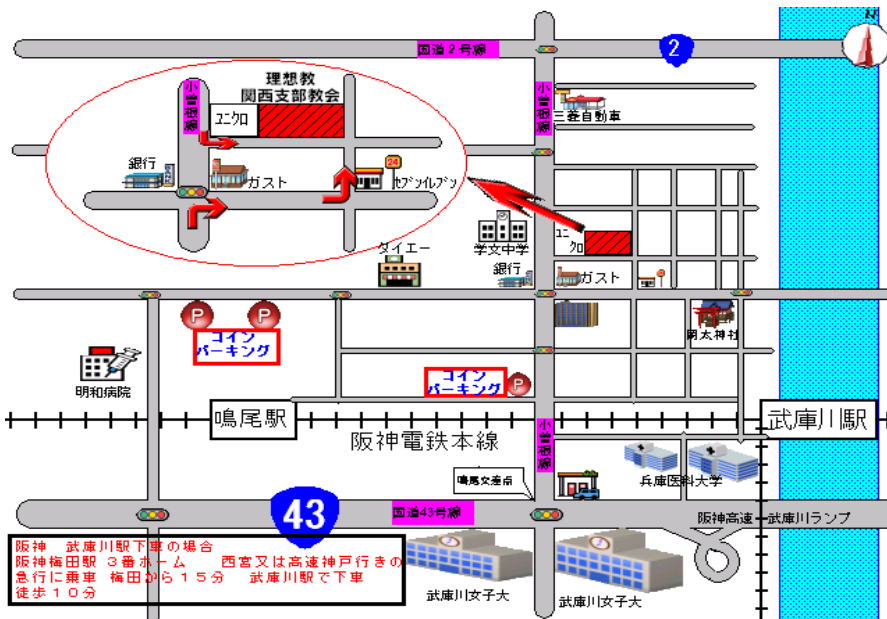
参加費 5,000円 定員 100名（定員に達し次第、締め切らせていただきます）
 （早期割引 3,900円 対象：3月15日までに、お申込と合わせて、参加費入金の方）
 申込方法 申込書をFAXまたはメールでお申込みいただき、参加費を下記の口座までお振込み下さい。ご入金頂いた参加費は返金出来ませんので、ご了承ください。

<申込先> FAX：06-6325-8615 e-mail：info@fuya.jp
 <振込先> 郵便総合口座 14030-61989581（名義：認定ヨーガ療法士会大阪）
 店名：四〇八（読み：ヨンゼロハチ）店番：408 預金種目：普通預金 口座番号：6198958

午前9時から9時半まで認定ヨーガ療法士会大阪の定期総会が開催されますので、参加ご希望の方はご参加下さい。午前9時半より上馬場先生講演会の受付を開始いたします。
 参加者の方には随時、参加証をメール送信又は郵送しますので、当日ご持参願います。

<問い合わせ先> 電話：06-6323-7267（認定ヨーガ療法士会大阪 事務局）

◇会場（日本ヨーガ・ニケタン関西支部）のご案内◇



阪神電車「武庫川駅」駅下車
 （急行停車）徒歩約10分

- 大阪方面から
 - ・阪神電車「梅田」駅から三宮方面の急行乗車
 - 又は三宮方面の特急に乗車、「尼崎」駅下車、普通に乗換
 - ・阪神「なんば」駅から三宮方面の急行乗車
- 神戸方面から
 - ・大阪方面の急行乗車
 - 又は大阪方面の特急に乗車、「甲子園」駅下車、普通に乗換

阪神 武庫川駅下車の場合
 阪神梅田駅 3番ホーム 西宮又は高速神戸行きの急行に乗車 梅田から15分 武庫川駅で下車 徒歩10分

お申込書 お申込み日 2012年 月 日

フリガナ			
お名前			
所属	第 期（会場： ） 月修了		
申込区分	早期割引 (3,900円)	・	普通申込 (5,000円)
住所	〒 —		
電話番号		FAX 番号	
メールアドレス	@		

*参加費入金確認後、参加証をお送りしますので、メールアドレス、住所は必ずご記入の上、お申込み下さい。お申込みの際の個人情報は、認定ヨーガ療法士会大阪定期総会に関わることにのみ使用させていただきます。

新春内観懇話会（1/29開催）ヨーガ療法ワークショップ **まだご参加いただけます！**

「心臓リハビリテーションとヨーガ療法」

講師：岩田 昌美 先生（認定ヨーガ療法士）

日時：1月29日（日）10:00～16:00

会費：2,000円（定員20名）

申込：ふうや内観研修所までご予約下さい

☎06-6323-7267 fax:06-6325-8615 ✉info@fuya.jp



近年のライフスタイルの変容と多様化によって、日本の疾病構造も感染症から生活習慣病に大きく変化しました。その中で、循環器疾患のメカニズムが解明されつつあり、様々な検査方法、多彩な治療法が開発されてきています。予防はもとより、いったん発病しても再発を予防し、さらに弱った心臓機能を改善する方法も研究されています。その代表が、各種の薬物療法と心臓リハビリテーションです。心臓リハビリは、循環器医療の中で治療として運動療法を軸に確立され、1988年には保険適用となり、2006年にはその適応が拡大され期間も3ヶ月から6ヶ月に延長され次第に普及され始めました。そして、時代の流れとともに心リハへの期待は高まる一方、課題も多く残されているなかで、“包括的心臓リハビリテーション”の時代をむかえ急性期医療から回復期リハや維持期疾病管理へと、院内から院外の連携、そして、患者教育の必要性が提唱されてきました。心リハの目標は、患者の長期予後とQOLを改善する事で、そのためには、運動療法、食事療法、喫煙指導、ストレスマネージメントを含む包括的支援が必要とされています。まさにこれはヨーガ療法の人間五蔵説と10頭立ての馬車の両説を念頭に置いた自己制御法ではないでしょうか。人間をホリスティックにとらえ身体から心へアプローチするヨーガ療法は、日に日にその重要性が注目されてきたのは自然な流れのように感じます。今回は、国立循環器研究センターでの指導実践に基づいたご報告と、心リハにおけるヨーガ療法の課題について皆さんと一緒に考えていければと思っています。

いわたまさみ。大阪府出身。大阪YTIC3期修了。認定ヨーガ療法士。日本ヨーガ療法学会会員。黒川内科研修生。学生時代にダンス部に所属、熱が収まらずフィットネスインストラクターとして活動（指導歴26年）。日本マタニティフィットネス協会、マタニティビクス・ヨーガ、ベビーエクササイズ、メノポーズケア、マタニティアクアの資格習得し産婦人科中心で指導（指導歴14年）。その後、日本ヨーガ療法学会理事長の木村慧心先生のヨーガ療法と出会い、「本当の健康とは、幸せとは何か？」という長年の疑問が晴れる。以後、認定ヨーガ療法士として、国立循環器研究センター心臓リハビリテーション部、聖パルナバ病院、澤井産婦人科（富田林）、産婦人科など、医療現場を中心に、介護予防施設やフィットネスクラブにおいてヨーガ療法指導を行っている。

内観（1・2月のご案内）

一日内観（10～17時/参加費3,000円）まずは一日内観をお試し下さい！

1月22日（日）23日（月）24日（火）25日（水）26日（木）27日（金）28日（土）

2月1日（水）2日（木）3日（金）4日（土）6日（月）7日（火）9日（木）

10日（金）11日（土）23日（木）24日（金）25日（土）

集中内観（参加費6万円/6泊7日）

・2月5日（日）午後開始～2月11日（土）午後終了

ふうや内観研修所

大阪市東淀川区東淡路3-3-36

Tel: 06-6323-7267 Fax: 06-6325-8615 e-mail: info@fuya.jp

■阪急京都線・千里線「淡路」駅下車 東出口から南東へ徒歩約7分 <http://fuya.jp>

2月内観懇話会（2/19開催）ヨーガ療法WS

「高齢者に対するヨーガ療法の実際②」

講師：高垣 加代子 先生（認定ヨーガ療法士）

日時：2月19日（日）10:00～16:00

会場：ふうや内観研修所二階

会費：2,000円（定員20名）

申込：ふうや内観研修所までご予約下さい

☎06-6323-7267 fax:06-6325-8615 ✉info@fuya.jp



2011年は大災害により多くの命が奪われました。多くの人々が“絆”を強く感じた年ではなかったでしょうか。今後益々高齢化が進む中、孤独を抱えた高齢者夫婦所帯、単独所帯も増加しています。

私が4年間前から介護予防教室・デイサービス・また2年前から脳梗塞になられた高齢者とのヨーガ療法の個人レッスンなどから、高齢者の皆様との交流から様々な学びを頂きました。

最近、高齢者に対するヨーガ療法の必要性が高まっており、介護予防として転倒防止・認知症予防・循環器疾患の予防としてのアイソメトリックなヨーガ療法が認められつつあります。自分の健康を自分で守るセルフケアのひとつとして、日々の生活を生き生きと暮らしていく為にヨーガ療法を活用して頂きたいと考えております。

前回に引き続き『笑顔・意欲・呼吸』を中心に行っているヨーガ療法にアンチエイジングヨーガとして最近はじめた「あいうえおヨーガ」や脳トレゲームを皆さんと一緒に実習して頂き、様々なご意見を頂きたいと思っております。

また後半タイからの留学生との交流、秋に参加させていただきましたNPO法人日本セーヴァの会主催のタイでの日本語キャンプなどの様子を皆さんにお伝えできればと願っています。

◆講師プロフィール◆

高垣加代子（たかがきかよこ）。和歌山県有田郡湯浅町出身。

6年前に日本ヨーガ療法学会理事長の木村慧心先生のラージャヨーガの勉強会に出席し、ヨーガの智慧と出会う。以後、同会主催のYIC, YTICを修了し、同会認定ヨーガ療法士となる。日本ヨーガニケタン主催の北インド修行会（マナリ）、南インド修行会（バンガロール）にも参加。現在は高齢者に対するヨーガ療法指導を中心に活動。日本ヨーガ療法学会、日本統合医療学会会員。

内観は米子内観研修所（所長：木村慧心先生、面接者：木村秀子先生）にて7泊8日の集中内観研修を修了。ふうや内観研修所主催内観懇話会にてその時の内観体験を発表する。