

ヨガの呼吸法を 毎日の習慣に

ヨガについて、日々の生活に生かせるよう、呼吸法を中心に学びます

【日時】 2月1日～3月7日の木曜日
(2月29日を除きます。)
午後2時～3時30分
【場所】 津田公民館 和室2
【対象】 市内在住・在勤・在学の方
【定員】 14人
【講師】 八重樫 香代さん
(ヨガインストラクター)

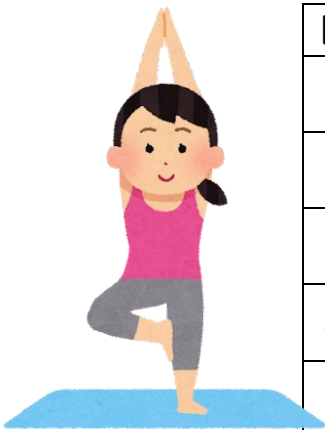
【費用】 無料

【持ち物】

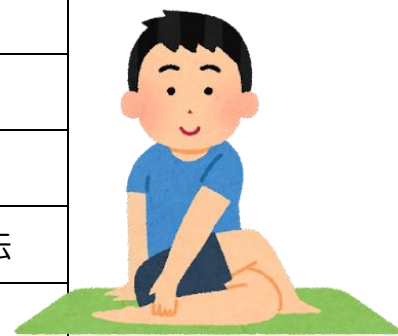
- ・タオル
- ・水分補給用の飲み物
- ・ヨガマット
(バスタオルでも可)



動きやすい服装でご参加ください!



回	日付	学習内容
1	2月 1日(木)	腹式呼吸法
2	2月 8日(木)	浄化呼吸法と片鼻呼吸法
3	2月15日(木)	胸式呼吸法
4	2月22日(木)	丹田呼吸法と4.7.8呼吸法
5	3月 7日(木)	完全呼吸法



★それぞれの呼吸法について、裏面で紹介しています

【申込み】 1月18日(木)までに、電話または窓口でお申し込みください。

※ 受付時間は午前9時～午後5時です。(月曜日は休館日です。)

※ 応募者多数の場合は抽選し、1月19日(金)以降、全員に結果を連絡します。
(連絡する際に、携帯電話を使用する場合があります。 **070-1277-2569**)

津田公民館

小平市津田町3-11-1 ☎042-342-0863

この講座で取り上げる呼吸法について紹介します

腹式呼吸法 (2/1)

ゆっくりしたおなかを動かす呼吸法です。リラックス効果のほか、腸の働きの改善、免疫力の向上、血液促進などに効果的とされています。また、内臓のマッサージを促すことができるともいわれています。

胸式呼吸法 (2/15)

人が普段から行う、胸に息を入れる呼吸法です。自律神経の交感神経を活発にする働きがあり、適度な緊張感を体に与えることができます。体をリフレッシュしたいときや集中力を上げたいときに行うと効果的とされています。

浄化呼吸法 (2/8)

体のエネルギーラインを浄化し、活性化させ、リフレッシュします。血行がよくなり気分がスッキリするほか、脳もスッキリするため、寝起きにもおすすめです。また、ため息の浄化呼吸法は、ストレスを感じたときなどに行うことで、リフレッシュ、ポジティブ思考などに効果的とされています。

丹田呼吸法 (2/22)

おへその下の「丹田」という経穴を意識し、座って行う呼吸法です。感情のコントロールや精神安定に効能のあるセロトニンの分泌を促すとされています。

4.7.8呼吸法 (2/22)

4秒ほどかけてゆっくり息を吸い、7秒ほど息を止め、その後、8秒ほどかけて鼻からゆっくり息を吐き出します。入眠を促し、眠りの質を高めるとされています。

片鼻呼吸法 (2/8)

左右の鼻から交互に息を吸ったり吐いたりする呼吸法で、座って呼吸だけに集中します。左鼻は副交感神経、右鼻は交感神経につながりがあり、それらのバランスを整えるのに効果的とされています。

完全呼吸法 (3/7)

腹式、胸式、鎖骨周辺の3つから成る呼吸法です。酸素の入れ替えが深くなり新陳代謝が高まるほか、リラックスや入眠、消化器機能を高める効果もあるとされています。

津田公民館案内図

