

体力増進

セルフメンテナンス・ブレスヨガ

肩こり

美容

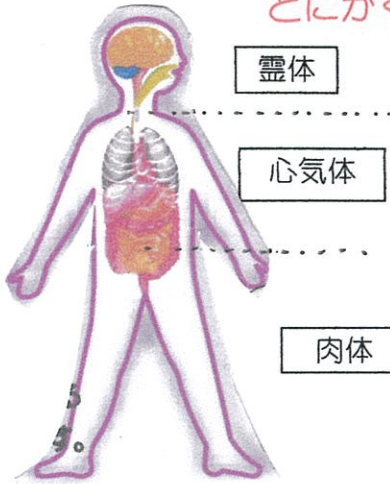
オーロラ体操

腰痛

ストレス

ダイエット

とにかく明るく楽しい体操です 健康増進にはそれが一番！



霊体

心気体

肉体

★辞書で「健康」を引くと、身体的・精神的・社会的に完全に満足していく状態で・・・とあります。人間の存在は、肉体(骨、筋肉、血液など)、心体(気)、霊体(意識としての存在)に分かれ、相互的に作用しあっているとされています。からだ・こころ・くらしに満足していく状態のためには、これら三つの要素がカギを握っています。

★三つの要素の司令塔的存在は**脳**です。その働きは全てについて解明されていませんので、宇宙にもたとえられる程です。**脳**は人のからだ・こころ・くらしに役立てる能力を秘めたスペースということです。

★オーロラ体操で秘めたる脳のパワーをトレーニングしよう！

～トレーニングから期待できる効果～

- ・脳トレゲーム……………認知症予防
- ・経路リンパマッサージ…血液、リンパ液の流れ促進
- ・ストレッチ……………インナーマッスを鍛える
- ・筋トレ、ウォーキング…手足、体幹の老化を防ぐ
- ・腸運動……………免疫力の向上、便秘
- ・リセットダンス……………体に備わるリズムを戻し
自然治癒力向上
- ・エアリズムダンス…………リフレッシュ
- ・瞑想(空)……………集中・創造力アップ
- ・座禅(無)……………呼吸力を養う

他にもたくさんありますが、ふだん使われないところを動かしたり、使いすぎるところを休ませるトレーニングが身心のバランス改善に役立ちます。

★呼吸トレーニングで私観して生まれてから死ぬまで無意識にしている呼吸を自らの意識でとらえ、調整できれば、健康で幸せになると釈迦の教えとしても伝えられています。

弟子たちよ



入息出息を念ずるとも 実習するがよい
かくするはば
身体は疲れず 目は患わず 背見ゆる持
楽しみ住み ありて楽しむ
深らめるとも 覚るてあらう

かように入息出息を 修めるとは
大なる果と大なる福利を
得るてあらう

かくて深き禅定に進み
慈悲の心得 迷いを絶ち
悟りに入るとあらう

釈迦

むずかしそう？ そんなことないヨ

本来の呼吸は簡単

体重も心も軽くなるヨ

- ・会場
- ・日時
- ・問い合わせ

090-9922-9124 吉川みつる