

## 【りふれ幕張ヨーガ講座】を担当する店長の北村です。

最近になって20～80代までの様々な世代の方々が同時に参加出来るようなプログラムになってきたのを機に『活力ヨーガ』と名付けました。

また新たに**呼吸法に特化した朝活**を4月6日より開始いたします。

毎週月曜日の8時スタート！30分間の呼吸に特化したトレーニングです。

新鮮な空気をカラダに取り入れて脳を活性化して仕事のパフォーマンスを高めましょう！内臓の働きもアップするので新陳代謝や肌の調子も良くなります！

皆様の参加お待ちしております！

## 丹田呼吸法：修練方法の紹介！《PART2》

3月号では緩息と短息の修練方法を紹介いたしました。

今回は長息です！読んで字の如く【長く吐く息】です。但し、丹田呼吸法においては、吐く動作を『呼気』といいます。新鮮な空気を体内に呼び込むためには、しっかりと吐き切ることが必須です！

- 1：座っておこないます！ ※座り方は3月号を参照お願いします。
- 2：呼吸は全て鼻呼吸です。
- 3：最初は**緩息**を3回。溜息をつくように上体を屈めておこないます。3回目は出来る限り深く吐き切って下さい！
- 4：ここから長息開始です！上体を起こしながら吸気をおこない下っ腹を膨らませて肛門を締め付けます。
- 5：腹を膨らませるチカラを保ちつつ、呼気をおこいながら上体を屈めながら吐き切ります。

※回数は12回を1セットとしますが、最初のうちは回数を減らしても全然構いません。

## 『大切なのは毎日コツコツと続けることです！』

動画はコチラから



※必ず空腹時におこなってください！

※高血圧、内臓疾患、頭痛、目眩、耳鳴り、妊娠期間中のかたは注意が必要です。

その他、体調に異変を感じたらすぐに修練を中止してください！

## イベントのお知らせ

2015年5月10日(日)8時～9時(参加無料)

7時50分【県立幕張海浜公園】見浜園駐車場に集合

## 『朝の外ヨーガ』開催

詳細は店頭&りふまく通信WEB版で発表します！

春はしっかり睡眠をとってリフレッシュ♪

春は身体の「切り替え」時期。  
 私たちの身体は、気温が変化しても体温を一定に保つことができるよう自律神経によってコントロールされています。ところが、冬から春の気温の差が激しい時期は、自律神経がその変化に追いつくことができないため、気だるさや疲労感といった症状が現れ、眠気が強くなります。  
 また、睡眠と目覚めのサイクルをコントロールする「メラトニン」というホルモンも、眠気に大きく関係しています。「メラトニン」は夜になり外界が暗くなると体内に分泌され、眠るよう指示を与えます。この「メラトニン」の分泌量は、夜の時間が短くなる冬から春にかけて、徐々に減少していきます。ところが、その分泌量の調整が整うまでは、必要とされるよりも多く分泌されることがあるため、眠くなるというわけです。

<睡眠で得られる様々な効果>

- 脳を休ませ、ストレスを解消
- 細胞を活性化し、若々しく保つ
- 脂肪を分解、ダイエット効果も
- 免疫力を向上させる

自律神経を整える食べ物

季節の変わり目は、自律神経のバランスを崩しやすい時期でもあります。「食物繊維が多い食べ物、すっぱいもの・辛い食べ物、発酵食品、水分をとる」を意識して身体の内側からもバランスを整えていきましょう♪



①食物繊維が多い食べ物…食物繊維が多い食べ物は、腸の中をゆっくと進みます。腸の中を食べ物が進む時は、副交感神経になるので、その時間が長ければ長いほど、副交感神経が優位になる時間が長くなります。(玄米、全粒粉、きのこ類、海藻、ゴボウ、そば、西洋カボチャなど)



②すっぱい物・辛い食べ物…すっぱい物や辛い食べ物は、副交感神経を優位にします。すっぱい、辛い、苦い、というのは体にとっては「イヤなもの」。そんな「イヤなもの」が体内に入ってきたので必死に「排出しよう!」として副交感神経が働くのです。でも食べすぎは逆効果。程々がいいですね。(お酢、レモン、とうがらし、わさび、しそ、梅干など)



③発酵食品…発酵食品も自律神経を整える働きがありますし、腸内環境も整えてくれるので、免疫アップにも役立ちます。酵素も多く含まれているので、新陳代謝や体の回復が促進します。  
 (味噌、納豆、漬け物、キムチ、ヨーグルト、乳酸菌など)



④水分をとる…水分をとることも、消化器系(泌尿器系)を刺激するので、自律神経を整えるために効果的な方法です。ただ水分といっても、体を温めるものがおすすめ。  
 (生姜湯、黒豆茶、紅茶、ウーロン茶、プーアル茶、赤ワイン、日本酒など)



りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】[http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

4月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 (第2土曜～12:00)	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	陶山 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
			野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます