



# りふまく通信かわら版 2014年12月号 毎月1日発行

日頃、りふれ幕張をご愛顧いただきありがとうございます。

店長の北村、約1年振りの不定期コラムです。2015年は半年でも3ヶ月に1度でも連載を目指します。

※なお、バックナンバーはこくしゅ塾ホームページよりご覧ください！<http://kokushu.com/> ↓

今回は呼吸法について記したいと思います。

現在、週にヨガを1回30分~90分の計8クラス指導しています。

その他に単発的なクラスを開催することもあります。

いずれのクラスでも呼吸法については出来る限り、取り上げるようにしております。

22歳でヨガと出会いボディワークに取り組み始めましたが、これまでに4つの流派の呼吸法を学んできました。

1つ目は気功の教室で習いました。

ゆっくりとした体操のような先生の動作を呼吸に合わせて真似して動いていくうちに、

全身の気の巡りが活発になって整っていくのが感じとれました。

2つ目は丹田呼吸法です。気功を習っている先生から教えを受けました。

身体を規則的に動かしながら丹田と呼ばれる下っ腹を鍛える呼吸法です。

日々の実践を継続することで、呼吸力を高めて内臓機能の強化に繋がります。

その効果は最初は薄紙を重ねるが如く僅かですが確実です。また積み重ねる程、効果が高まっていきます。

その理由として丹田という感覚的にしか捉えることができない物質とは違うエネルギーの本質的な要因があります。

この丹田呼吸法のルーツは東京の西日暮里に本部道場があり100年以上の歴史があり、

一般の人でも指導を受けることが可能です。私も本部道場の先生より数回ご指導いただきました。

現在は100歳超えの有名な大病院の理事長先生が会長を務めていらっしゃいます。

3つ目は合気道の呼吸法です。相手に腕を押さえつけられた状態で、丹田の力を押し返す力に転換する技法です。新宿若松町の本部道場に1年ほど通いましたが、現在まで中断しています。稽古の再開は今後の目標のひとつです。

4つ目はヨガのプラーナーヤマです。日本語では『調気法』と訳されています。

サンスクリット語で「氣息、呼吸」を意味する「プラーナ」と、

「制御、制止、延長」を意味する「アーヤマ」からなる合成語です。

ただし、訳語の字の如く『気を調べる』ための修練法であるため、ここで言う「プラーナ」とは、

単なる「息」ではなく、身体内外に存在する「気=生命エネルギー」のことであり、

「プラーナーヤマ」も単なる「呼吸法」というよりも、身体内外の生命エネルギーの調節を意味しております。

あと最近、海外からの先生を招いておこなったワークショップに参加して

チベットに伝わるヤントラ・ヨガでも上記の4つにはない呼吸法を実践しました。

とても精妙な呼吸なので難しいですが指導できるレベルまで修練を続けていきます。

何故そんなに呼吸法なのか？連載化のために次回に繋げさせていただきます(^\_^;)



## ヨガ講座に参加しませんか？



- ✿ 毎週木曜日 8:00~8:30 場所: WBG 2階・りふれ幕張
- ✿ 毎週金曜日 9:15~10:45 場所: 高洲コミュニティセンター
- ✿ 毎週土曜日 15:15~16:45 場所: 幕張コミュニティセンター



詳しくはHPで↑

## ヨガで呼吸と身体をととのえましょう♪

今年もありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します。 スタッフ一同



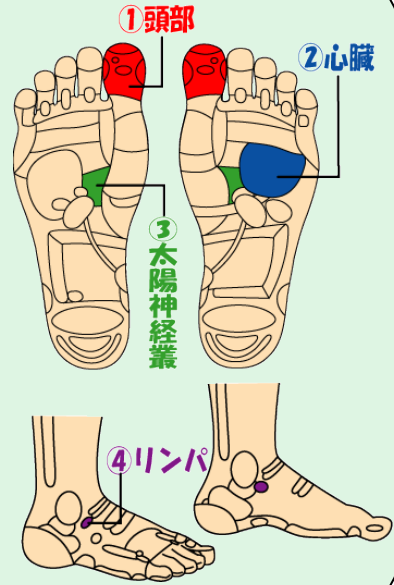


噛む力

柔らかい物ばかり食べていると“噛む力”も低下。  
この力が低下すると、さまざまな部分に影響が出  
できます。  
顔周りの筋力の低下。  
たるみやほうれい線が目立つようになったりと、  
“見た目の老化”が進む可能性があります。  
噛む力が弱い人は全身の筋肉の力も弱くなって  
いることも!?  
意識して硬い物を食べるなど、噛む力をキープし  
ましょう♪

「冷え性」におススメのリフレクソロジー

- ①頭部…  
ホルモンのバランスを整え  
冷えを改善します
- ②心臓…血液の循環を  
スムーズにします
- ③太陽神経叢…  
自律神経のバランスを整え  
冷えを改善します
- ④リンパ…  
太ももの付け根にある  
リンパの流れを改善し  
足の冷えを緩和します



※ご自身で押す場合は、お風呂上がりなどに優しく触ってあげてください

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)

12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	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	竹村 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	鈴木 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
				野口 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	野口 10:00～20:00
					内山 12:00～20:00	



↑WEBでは毎日の  
出勤表を確認できます

ボディケア & リフレクソロジー (リフレクソロジーは20分～)

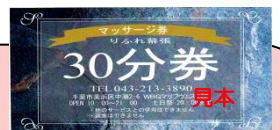
- 10分 1,000円 (税込 1,080円)    30分 2,800円 (税込 3,024円)    50分 4,600円 (税込 4,968円)
- 20分 1,900円 (税込 2,052円)    40分 3,700円 (税込 3,996円)    60分 5,500円 (税込 5,940円)

★60分以降は10分/1,000円 (税込 1,080円) で120分まで延長可能

★ボディケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能

増税後の今、回数券のセット購入が たいへんお得です!

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～



**30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得! (1枚につき424円引き!)**

**30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得! (1枚につき479円引き!)**

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません

