

ヨガはからだやこころのこわばりを、うまくほぐすワザ

「からだやこころのこわばり」は、こころが「OK!」

過度なストレスがかかると、からだやこころが色々なサインを出し始めます。まずはそのサインに気づきましょう!

ストレスと上手につきあいましょう

ヨガでの動作は自然に生まれてくる様々な感覚に『気づく』ためのトレーニング。ヨガで、**からだと呼吸**に意識を向けていると、見えない心身のこわばりに気づく力が生まれます。ただ『気づく』、それだけで、**こころ**は安定に向かいます。

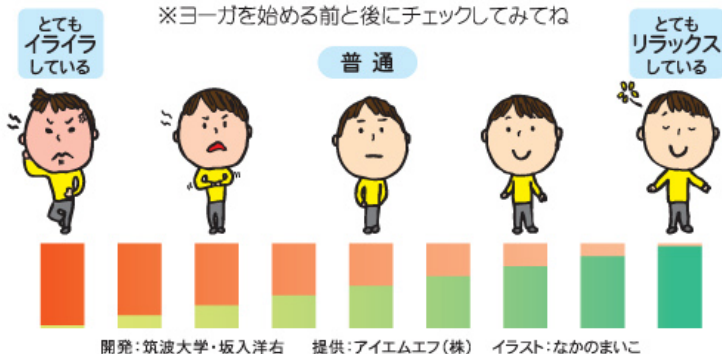


からだやこころのサインは出てないかな?

2週間くらい続いているものに チェックをしてみよう

- からだのこころ
- なんとなくだるい
- お腹や頭が痛い
- 眠れない、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- 理由なく下痢や便秘になりやすい
- こころ
- イライラする
- 何もする気になれない
- 人づきあいがこわい、面倒
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 不安や緊張感がずっとある

今はどんな気分かな?



ヨガの基本

- ゆっくり、なめらかに動きましょう
- 呼吸に合わせて、からだを動かしましょう
- からだの感覚やその変化を意識しましょう
- ポーズの後は、しっかりゆるめましょう

※お腹がいっぱいの際は内臓に負担がかかるので、食後は避けましょう。
※体調や持病に注意しながら行いましょう。

熊本県精神保健福祉センター



だもん

ヨガ

くまもんと



こころの健康相談窓口

熊本県精神保健福祉センター
(熊本県外在住の方を対象)
熊本市東区月出3-1-120
TEL:096-386-1166

熊本市こころの健康センター
(熊本県内在住の方を対象)
熊本市中央区大江5-1-1
ウエルバルくまもと3階
TEL:096-362-8100

社会福祉法人 熊本いのちの電話
TEL:096-353-4343

(公社)熊本県精神保健福祉協会 熊本こころの電話
TEL:096-285-6688

就職に関する相談窓口 (15~39歳の方々とその家族)

くまもと若者サポートステーション
熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階
TEL:096-365-0117

たまな若者サポートステーション
玉名市中48-4
TEL:0968-74-0007

ひとよしくま若者サポートステーション
人吉市中青井町229 田上ビル1階
TEL:0966-22-2770

ホームページからリーフレットとマニュアルのデータがダウンロードできます

