

～心身を癒し希望を！ ヨーガをビジネスに活かす～新しいヨーガの展開～

## 「ビジネスパワーアップ・ヨーガ講座」

企業の経営者・社員の皆様に、「ヨーガ」による自己と企業組織の心身ともに健康で、希望に満ちた力強い発展への活力を生み出すことを目的とした「ビジネスパワーアップ・ヨーガ講座」を出張開催致します。

これまで職場のヨーガは健康増進・健康管理目的が主体でした。

身体が硬い方ほど効果が出るヨーガ。ストレスを減らし、希望、安心、調和、平和の世界を目指すヨーガ。共感性、集中力を向上させるヨーガ。これらヨーガの効果をビジネスでの課題解決・自立と共生の職場開拓・創造力の醸成・不安を減らす経営など、パワーアップにつなぎます。

### ヨーガとは？

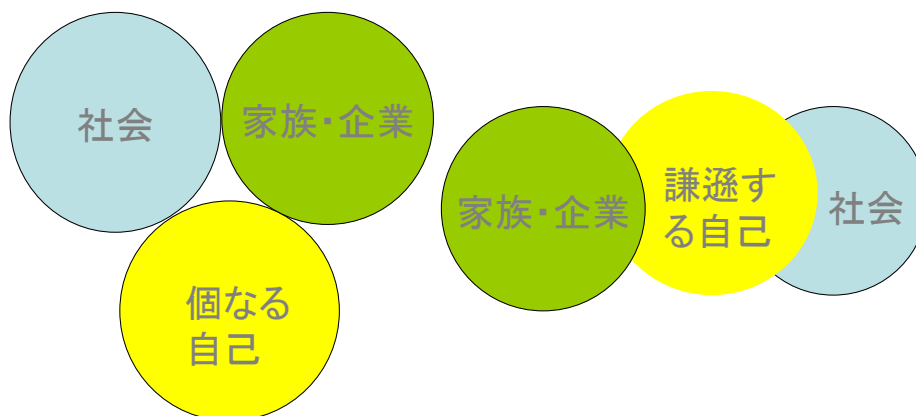
- 人間の目も耳も外を向いており、絶え間なく外部から様々な情報が入ります。昨今、ストレス起因の心身症、神経症が多くなっています。交感神経優位、戦闘態勢となることにより。ヨーガを行い、意識を内へ向け、自分が何かを知り、希望をもち、血液の流れをよくすると、こうした症状がなくなり、健康増進、自己治癒力を高め、不安解消につながります。東洋の智慧です。



ヨーガはポーズを通じた緊張・緩和。身体への意識化。普段運動をしていなくて、身体の硬い方も、身体が柔軟になり、血流がよくなり、快適に感じるようになります。呼吸法、瞑想により、リラックス、自分の客観視、純化、自律神経系の調和による心身の正常化、性格向上をもたらします。また、心と身体の活動は魂を鮮明に意識させ、人間らしい活動を高める働きをもたらします。普段忙しく働いている方が希望と安らぎを感じます。

## 東洋と欧米との意識の違い

自己意識と実現する土壌が違う



### 欧米の自己意識

### 家族・企業・社会と一体化 部分をもつ東洋の自己意識

現在は混在してきています。ヨーガから他を自分のことのように思い、希望をもつ東洋の智慧を学びます。

- 「体が硬い人は、血管も硬い」  
動脈の硬さを測定した。弾力のある血管は、第2の心臓のように補助ポンプの働きをしてくれる。しかし硬い血管は、心臓が必死に強い力で血液を送り続けなければならず、どんどん血管に負担がかかってしまう。

「有酸素運動」「ヨガ、ストレッチ」「筋肉トレーニング」の3種類の運動を組み合わせる事がポイント。

筋肉や血管の緊張と凝りを和らげ、柔軟性を上げるとよい。(国立健康・栄養研究所)

80歳を超えてからヨガを始めて病気が消え、105歳を超えても体の柔らかさが保たれている事例があります。

## 講座内容

- 心身症・神経症予防と脱却、健康増進、自然治癒力向上
  - ・ 気づき、集中・・・意識を身体の内側に向ける、ストレスを感じ、気づく。
  - ・ 自主性(自立)・・・仕切る人と仕切られる人の関係認識、心のスピードをゆっくり。
  - ・ 血流をよくする・・・手足に血液を送る、凝り・鬱血をなくす。片鼻呼吸法。身体を柔軟に。
  - ・ リラックス・・・弛緩、呼吸法、集中、瞑想で緊張からリラクセス。
  - ・ 不安・悩み解消・・・過去を作り替える。今ここを大切に。将来計画と希望。
  - ・ 酸素をとりこむ呼吸、目の疲れを癒す、伏臥、睡眠への誘い、メタボ対応・ダイエットの方法。
  - ・ 瞑想を深める、共感性を高める心の目を開く。性格向上。
- ヨーガで得た智慧を、ビジネスへ応用展開。パワーアップ。
  - ・ 企業の不安解消・・・過去の課題を引きずらない、将来計画を立てる、目標管理、経営理念。
  - ・ 集中力を高める職場の作り方・・・雑念を消す方法、アイデア創出法、発明・発案の仕方、戦略策定法。
  - ・ 課題解決法(仕事の仕方・ステップ、やる気の醸成、チームワーク)
  - ・ ひらめき力、直観力、予見力向上、共感性・交渉力向上、今・ここを大切に
  - ・ 宗教概説、希望・平和・調和の世界。

## これまで頂いた感想とコメント

- ・ やる気が出た。気分すっきり、だるさが解消した。
- ・ 動かしてないところがあると実感。
- ・ 伏臥のやり方がわかりました。ありがとうございました。
- ・ 初体験でした。年令のせいかわれ疲れました。来月もよろしくお願い致します。
- ・ ドライアイが軽減された。
- ・ ヨーガへのイメージが少し変わった。運動という一面だけでなく、集中力アップなどに活かしていきたいと思った。
- ・ 日々電話に追われる忙しい生活のなかで、久しぶりにゆっくりできた。
- ・ 精神涵養的效果が強い。
- ・ 世の中の何かに苦しんで人にヨガを広めることは、苦しみから解放される手助けの一つとして有効な手段だと思います。
- ・ ヨーガを全く知らずに体験させて頂き、ありがとうございます御座いました。意外と知らないで始める方が、素直に受け入れて、良いかもしれません。自分の身体は硬いと言うのは前から意識がありましたが、全てが硬い訳では無く、個人個人 ホント個性があり、違うのだと実感しました。  
「ストレスとリラクセスが上手くコントロール出来るようになる、」それと「血液を上手く末端まで送れるようになれば、冷え性の克服も出来る」と言うのは興味がありました。  
普段とらない姿勢とるので、ちょっとした事でも上手く出来ません。「みんなでやったら意外に楽しいかも」と思い、仕事のグループを形成している皆さんも誘ってみました。  
ダイエット法は、  
どの筋肉を鍛えるか→胸 背中 太もも 大きな筋肉を鍛える。腹筋だけではお腹は凹まない。  
ダイエットに必要な三原則  
(1) 基礎代謝量を高める筋肉を付ける  
(2) 脂肪を燃焼させる有酸素運動をする  
(3) 過剰なエネルギーを摂取しないように食事に気を付ける 現代は飽食の時代と認識せよと、とても印象が強かったです。  
自分の場合 ヨーガもですが 筋トレも興味ありましたのでとても楽しく聞かせて頂きました。  
主催： NPOモノづくり応援隊 in 大田区 ビジネスパワーアップ・ヨガ研究会  
(連絡先メール：info-oota@mono-ouentai.org )  
講師：(社)日本ヨガ療法学会 ヨーガ療法士 経営コンサルタント 杉岡 修次他  
講師ヨガホームページ： <http://sanpu.sakura.ne.jp>