

ヨガ・クラス・ナーダ



チームの目標

心・身体・精神・人とのつながり、すべての健康感情の安定「命の共通性」「非暴力」「正直さ」
知力・意志の力・心の自由度

チームの特徴

○筋力を無理なく強く(かたより無く、全身の筋力、柔軟性に効果、各スポーツに役立つ)アイソメトリック・ヨーガを主に行います ○疲れをいやし、心・身体ともリラックス ○運動嫌いでも、だれでもできます ○人と比べる事なく、自己肯定感を高め、他の人も受け入れる心に

◆基本情報

活動日	月4回毎週 ＜火曜日＞PM7:00～PM8:30 ＜水曜日＞PM7:00～PM8:10 ＜土曜日＞AM10:00～AM11:30	平均参加者数	5人～10人
活動場所	・国府・東雲町 他 ・上越市公民館・大潟区人魚館	参加可能条件	上越市全域の中学生が対象
月会費	5,000円(月4回)他	保険	なし
指導者数	1人	WEB	「ヨガ・クラス・ナーダ」、 「一般社団法人日本ヨーガ療法学会」で検索 HP   一般社団法人 日本ヨーガ 療法学会

チーム代表者コメント

日本ヨーガ療法学会「アイソメトリック・ヨーガ」(等尺性筋収縮運動)により、アレルギー、病気、関節炎など炎症を抑える、活性酸素を下げる物質分泌が解明されました(大学病院と日本ヨーガ療法学会共同研究)。野球・サッカー・バスケットボール他全般にプロ・アマを問わず取り入れられ、ジャンプ、ランニング速度、バランス、柔軟性、俊敏性とも通常トレーニングのみと比べ格段に向上。集中力を高め、心を安定、メンタルトレーニングに有効。自分のペースで行い、運動が苦手な方も取り組み効果を上げられます。

《トレーニングの流れ》

有酸素運動(心臓、肺を強く)→アイソメトリック・ヨーガ(筋力、柔軟性を)→呼吸法(自律神経を調整、免疫・ホルモン分泌とも正常化)→マインドフルネス瞑想(短く自分を振り返り、冷静な心を育てる)●活動日時のご希望をご連絡ください。

