

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

# BREATH

ブレス  
February 2015  
第12号



ご報告レポート!

## 脳の活性化に 手からのアプローチ

マスターインストラクターと  
インストラクターのための2日間研修



ただいま活躍中!  
全国のインストラクター紹介

私の手のひら  
セルフケア的  
ライフスタイル

東京発 遠藤 孝之さん

ご報告レポート!

# マスターインストラクターと インストラクターのための2日間研修 脳の活性化に 手からのアプローチ

2014年10月29日・30日、龍村式指ヨガの研修会が愛知県「あいち健康プラザ」にて開催されました。平日の2日間にも関わらず、全国から大勢のマスターインストラクター・インストラクターの皆さんが集い、一般の方も大勢ご参加いただきました。今回はその会の様子をご報告いたします。



1日目の対談セミナーは、あいち健康の森プラザホールで開催されました

(研修会スケジュール)

10月29日

- 12:15 ~ 受付開始
- 13:00 開会宣言
- 13:10 ~ 14:30 有田秀穂先生講演
- 休憩 指ヨガ体験会
- 14:45 ~ 15:45 龍村 修理事長講演
- 休憩 指ヨガ体験会
- 16:00 ~ 16:30 パネルディスカッション
- 休憩 指ヨガ体験会
- 17:00 ~ 懇親会
- 19:00 ~ 21:00 実習会

10月30日

- 9:00 ~ 12:00 実習会

龍村式指ヨガがもたらす  
さまざまな可能性を学ぶ会

研修会1日目は、東邦大学名誉教授・セロトニンD.o.J.o代表の有田秀穂先生によるご講演、そして龍村 修理事長による講演を開催。

本誌10号の特別対談でもお馴染みの有田秀穂先生からは、手もみによる脳内ホルモンの活性化と、脳内ホルモンによる言葉を越えたコミュニケーションの重要性をさらに詳しく、分かりやすくお話いただきました。



開催前の控室にて。有田秀穂先生と龍村 修理事長



パネルディスカッションでは、指ヨガとアロマによる脳の活性化について様々なお話を聞くことができました



大変好評だった龍村式指ヨガ体験会の様子

また、本誌11号の対談にもご登場いただいたエッセンシャルカンパニー・do TERA JAPAN副代表の當間健一氏と有田秀穂先生、龍村 修理事長によるパネルディスカッションも開催。指ヨガとアロマと脳内ホルモンの有意義な関係性について、それぞれの切り口から分かりやすくお話いただきました。

各講演の合間の休憩時間には、指ヨガ無料体験会も。今回の研修会参加によって初めて龍村式指ヨガを知る一般の方100名を対象に、龍村式指ヨガのデモンストレーションが行われました。この体験会は大変好評で、研修会受付時に先着順で希望者を募ったのですが、早々に整理チケットがなくなってしまうほど。

龍村式指ヨガを初めて知る方にとっては、手もみによるオキシトシン分泌を体感し、愛と幸福を感じるきっかけづくりになったのではないかと思います。また、インストラクターの方々に



←有田秀穂先生と當間健一氏は、この日のために東京から足を運んでくださいました

とっては、自らの職を継続する意味を再認識できる良い機会になったのではないのでしょうか。ご協力いただいたマスターインストラクター・インストラクターの皆さん、ありがとうございました。

夜は懇親会と実習会  
和やかに学びの深い時間

そして18時以降は、手のひらセルフ



↑懇親会にて。有田秀穂先生、龍村 修理事長を囲んで記念撮影

→皆さん、リラックスした様子でお話も弾みます



名古屋の欧風料理店からケータリングされた料理がずらりと並びました



ケア協会会員のみが参加できる懇親会と実習会。会場を畳の部屋に移し、美味しいケータリング料理やビールなども用意されました。龍村 修理事長をはじめ有田秀穂先生にもご参加いただき、講演会とはまた違ったリラックスしたくつろぎのなかでお話できる機会を持てた方も多かったのではないのでしょうか。

遠く北海道から九州まで、初めて会

えた方々や久しぶりの再会を喜び合う声などがあちらこちらで飛び交い、全国の会員の方々の元気なご様子と笑顔



←会場となったあいち健康の森プラザ。約1000haの広大な公園のなかに入り、天然温泉の大浴場も備えています。



→2日目の屋外での実習会の様子



←全国で活躍されるインストラクターの方の実践的なお話も印象的でした

を垣間見ることのできた素敵な時間でした。  
19時からはそのまま実習会に。龍村修理事長の直々の指導のもと、畳の部屋でペアーハンドヒーリングも行われました。21時までじっくりと学び、和やかな雰囲気の中で夜は更けていきました。

## 龍村理事長指導のもと 緑のなかで樹木呼吸法も

次の日は、朝から屋外へ出て実習会スタートです。会場となった施設は、自然豊かなあいち健康の森公園の中にあります。公園の緑のなかで実際の木に触れ、内なるイメージを膨らまし、心地よい空気とエネルギーを体の中に取り込む樹木呼吸法などを実践しました。



2日目の屋外での実習会の様子

昨日と同じ畳の部屋に移動後は、全国のインストラクターの方々の興味深い体験談や、龍村 修理事長の実践的な指ヨガの講座などを開催。朝9時から正午まで続いた充実度の高い内容に、手を通して知ることのできる世界をさらに深く広く学ぶことができたことと思います。

次回の研修会は、2015年11月28日(土)・29日(日)に京都で開催予定！  
申し込み方法などの詳細は次号以降でお知らせいたします。

平成26年度  
龍村式指ヨガ  
2日間研修会によせて  
龍村 修

## 「脳活性化には身体も大切」

近年の脳科学の研究では、脳トレと称しても思考や計算、パズルをするだけでは、脳の活性化に必ずしも役立たないとされるようになり、身体を動かすことの意味も強調され始めました。カントや西田幾多郎の様な思考の深い哲学者は、決して机の前で思考を深めたのではなく、常に身体も動かし、歩くことを行いながら自己の哲学を深めて行ったことが伝えられている事実を知っても、身体から脳の刺激の重要性は、分かるかと思えます。

また、「手は露出した脳」という表現の西欧のルーツはカントであるとも言われている様に、経験的には手を使うことが脳の刺激として有用なことは、100年も前から知られてはいます。今回、有田博士は脳科学でよく知られている脳の部分の機能分担の面だけではなく、腹筋を使った呼吸法を10分以上続けたときに出てくるタイプの脳波や血流のこと、またオキシトシンという母性(やさしい心)に関係がある脳内ホルモンの分泌とペアーハンドヒーリングによる脳のリラックスの関

係などにも言及され、指ヨガ普及を行っている私達に大変な勇気を与えてくれました。

## 「アロマ効果も併用しましょう」

多くの会員の方々が、アロマが脳に直接的に影響し、脳のリラックス効果や覚醒効果を導くことに気づかれ、ペアーハンドヒーリングなど指ヨガ指導にエッセンシャル・オイルを活用されています。そこで、今回香りと脳の関係にも言及し、指ヨガに積極的にオイルを取り入れて行うことも、協会として宣言しました。推薦するのは「doTERRA」のエッセンシャルオイルです。紹介形式にもなっているので、扱ってみたい方は、事務局にご連絡下さい。

近年、特に認知症対策が社会的に急務の事柄になってきましたが、誰でも、いつでも、どこでもできる、手のひらから、指ヨガから脳を守り、活性化するアプローチの重要性は、ますます増してくると思われ、アロマを活用すれば、より効果的かと思えます。更に指ヨガ仲間を増やすことに、共に協力しましょう。



# 私の手のひらセルフケア的ライフスタイル

## ただいま活躍中！全国のインストラクター紹介

手のひらセルフケアのインストラクターには、どんな人がいるの？どんな風に活動しているの？全国で活躍する方を紹介し、手を通して広がる世界をシェアリングするコーナー。



えん どう たか ゆき  
東京発 遠藤 孝之さん / 1976年生まれ

インストラクター資格の取得年月 2010年9月

主な活動場所 スタジオ・公共施設・カルチャースクールなどのヨガレッスン

### なぜ、龍村式指ヨガに興味を持ったのですか？

私が初めて指ヨガに出会ったのは、まだ指ヨガの本が出版される前でした。朝日カルチャーセンター新宿の龍村先生のヨガのレッスンを受講していて、そこで指ヨガに出会いました。当時、私は体調を崩して療養中。よく首を寝違えていて、困っていたことを覚えています。そこで寝違えたところの関連部位である手指を揉んでみると、塊のように固くなっていました。その塊を少しずつ揉んでいくと寝違えがすうっと楽になったことに驚いたことをよく覚えています。また、梅雨時に呼吸が苦しく感じた時に、肺に当たるところを揉んでみたところ、呼吸がしやすくなったこともありました。

### 主にどんな場所で、またどんな目的で龍村式指ヨガを役立てていますか？

日々のヨガレッスンの中であったり、指ヨガのレッスンであったり。手指を動かし、身体の気の通りをよくすることで心身を楽にする、楽になるんだということをお伝えするために役立てています。

### インストラクターとして特に心がけていること、工夫されていることは？

きちんとお話をすること、コミュニケーションをとることを一番に心がけています。参加者の皆さんの顔を見て、身体の状態を聞いて、その日何をするかを決めます。また、自分が日々生活していて身体で気になることがあったら、触ってみてどう感じるかということ、いつも意識しています。



### インストラクターとして活動するなかで、印象的なエピソードはありますか？

指ヨガのレッスンに参加された方から、身体をあまり動かさなくても、手指を動かすことで身体が楽になって、帰り道で身体が軽く感じられて、それが嬉しいんですとっていただいたことがありました。私も嬉しかったですね。自分で指ヨガをしてみて、疑問に思ったことを聞いてくれたり、日々の中で生かしてくれているのを聞くと嬉しいです。

### 今後の夢を教えてください。

私は、ヨガや指ヨガを通して、ご参加くださる方々が、ご自身の状態を把握して、より自分が生きやすい方向にご自身を持っていけるようにできたらいいと思っています。

そのためには、自分の状態を感じることが大切です。そして、感じたことにどう対処したらいいか？マッサージや鍼、整体など他の人の手を頼るのか？自分自身でどうにかするのか？その選択肢の中にヨガや指ヨガが自然と入っているようにご指導できたらと思っています。