

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
March 2017
第17号

◆ご報告レポート◆

手のひらセルフケア協会 インストラクター総会 2016 龍村式指ヨガで叶える 「良質な睡眠でストレスをほどく」



ただいま活躍中！全国のインストラクター紹介・特別版
長田夏哉先生とマスターインストラクター・宮本よしかさんが
雑誌『ゆびほか』で紹介されました！

ご報告レポート

手のひらセルフケア協会インストラクター総会2016
**龍村式指ヨガで叶える
 「良質な睡眠で
 ストレスをほぐす」**

2016年10月29日(土)・30日(日)、手のひらセルフケア協会のインストラクター総会が開催されました。茨城県つくばみらい市にあるスターズ総合研修センターに、今回も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方が集いました。その有意義な2日間の様子をご報告いたします。

研修会スケジュール

10月29日(土)	
13:00	開催挨拶、オリエンテーション
13:30	有田秀穂先生講演
15:00	休憩
15:30	龍村 修理事長による講義
17:00	集合写真撮影、栄養摂取の誓い、夕食
18:30	龍村 修理事長と長田夏哉先生との対談
20:00	龍村式指ヨガペアハンドヒーリング実技実施
21:00	解散
10月30日(日)	
6:30	朝の散歩と呼吸体操・樹木呼吸
7:30	朝食
9:00	会員間の交流
10:30	休憩
10:45	協会より今後の展望についての話
11:15	シェアリング
11:45	写真撮影、終了挨拶
12:00	解散

脳科学的に証明する
 指ヨガと睡眠の関わり

今回の総会のテーマは「良質な睡眠でストレスをほぐす」。1日目は、そのテーマに深く関係するセロトニン研究の第一人者、有田秀穂先生の講演で幕を開けました。当協会会報誌でも、龍村理事長との対談でご登場いただいたことのある有田先生は、主宰するセロトニンDopamineの研究をベースに、セロトニンが欠乏して鬱や神経障害などを患う人に、薬を使わないセロトニン活性化生活を教えていらっしや



有田秀穂先生。脳科学的な見地から、睡眠における指ヨガの効能をお話くださいました

います。総会での講演タイトルは「睡眠ホルモン・メラトニンはセロトニンから合成される」。脳科学的になぜ今、不眠の時代なのかというお話を皮切りに、よく眠るためには、昼間の活動や



会場は広々とした畳の広間。お話とともにその場ですぐ実技の指導も行われ、より理解しやすい内容でした

食生活の工夫で分泌されるセロトニンと、さらに、指ヨガでも分泌されるオキシトシンの2つがよく効く脳内物質であり、自前で作っている一種の薬であるというお話をしていただきました。

また、ストレスと睡眠の関係についてのお話の中では、鬱や睡眠不足の方は手が硬く、手をほぐすと眠れることがあり、ペアハンドヒーリングでの心地よく触るという刺激が、脳内にオキシトシンを分泌させ、それがセロトニン合成に繋がるといってお言葉もありました。

手と、セロトニン、メラトニン、オキシトシンとの重要な関係性とともに、手を揉んだり、触ったりすることで脳が非常に寛ぐという有田先生のお話



寝転んで気を下げる実技を実践中



呼吸体操の前にはペアになって呼吸筋の動きを確かめ合います

氣を整える実技の指導と
 手の専門医による脳と体の話

続く、龍村理事長の講演では、有田先生の脳科学的なお話に加え、エネルギー的に見ることの重要性を説かれました。不眠とは、現代生活におけるエネルギーの使い方のアンバランスさが問題であり、「良質な睡眠の鍵は、昼と夜の自律神経のバランスを整えること」と、ヨガ的なアプローチからのお話をいただきました。

さらに、エネルギーバランスを整えるための呼吸筋体操や、浄化呼吸法、セロトニン分泌のためのα2が出てくる丹田呼吸・腹筋呼吸も、総会ならではの直々の指導で、深い学びを得ることができたのではないのでしょうか。

さらに、夕食を挟んでは、長田夏哉先生のお話と、龍村修理事長のお二人による質疑応答の時間です。長田先生

は、東京大田区で開業される整形外科の専門医でもあり、大病院では「手の外科」を専門とするチームに所属されていた手の専門医でもあります。さらに、皆さんと同じ手のひらセルフケアのインストラクターです。日々の診療における、直感医療やホリスティック医療に基づいた、人間ならではの脳の特徴と手（体）との繋がりを、ユニークな口調で笑いも交えながら分かりやすく説明くださいました。なかでも、脳は、感情と身体的事実（行動）が矛盾するのが嫌で、呼吸を意識しながら手もみをする指ヨガは、脳と体を一致させるセルフケアであるというお話が印象的でした。

第一日目の最後は、畳敷きの広い会場にてエアハンドヒーリングの実技を実施。皆さん、心身のバランスを整え、脳と体を一致させて、きつととても良い眠りを体験できたのではないかと思います。

さて、2日目は、手のひらセルフケア協会の総会の恒例にもなりつつある朝の散歩と、屋外での呼吸体操、樹木呼吸法から始まります。清涼な早朝の空気の中、龍村理事長の指導の下、実際の樹木に触れ、氣の体のバランスを整えた後に、おいしい朝ごはんをいただきます。

その日のプログラムのメインは、会員間の交流です。手のひらセルフケア協会理事でもある神園愛子先生をはじめ、全国から集まっていたマスターインストラクターの方々から、それぞれの現場でどんな風に龍村式指ヨガを実践し、指導されているのかを発表いただきました。マスターの方はもちろん、これからマスターを目指すインストラクターの方にとっても、有意義な指南となり、今後、龍村式指ヨガ



朝の呼吸体操。参加者同士サポートし合いながら、呼吸とともに体を動かします



エアハンドヒーリングの様子。会場のあちこちから笑い声も上がる和やかな雰囲気

撮影協力/福元 朗マスターインストラクター

「手のひらセルフケア協会 インストラクター 1 Day 総会 2017」の開催も決定しました!

開催日：2017年 10月28日(土)

会場：オフィスパーク名駅・プレミアホール

名古屋市中村区名駅4-5-27 大一名駅ビル4F

http://www.officepark-net.jp/conference/nagoya_premiahall/

※参加申し込み方法や詳細は、改めてご紹介いたします。



長田夏哉先生(右)と龍村理事長



龍村理事長の直々の指導で、参加者全員が輪になって呼吸体操を実践



1日目のラストプログラムはエアハンドヒーリング

早朝の呼吸体操で始まり 有意義な会員間交流も

を伝えていくための参考にもなったのではないのでしょうか。

その後は、休憩を挟み、自由なシェアリングの時間も設けました。年一回、集まったインストラクター同士で、さまざまな体験や悩み、喜びなどのシェアをしていただくことで、きっと一人では見えなかった新しい扉を開いた方や、龍村式指ヨガの新しい可能性を発見できた方もいるのではないかと思います。

2017年も引き続き、手のひらセルフケア協会では、龍村式指ヨガで叶える「良質な睡眠でストレスをほぐす」というテーマを追求していきたいと考えています。私たち人間が健やかに生きるために必要不可欠な「睡眠」。その永遠のテーマに指ヨガができることは確実にあります。インストラクターの皆さんとともに、社会全体とそれぞれのセルフケアに役立つ取り組みを提案・実践していきたいと思えます。



神園愛子理事(兵庫)をはじめ、太田悦子さん(千葉)、川崎代氣子さん(北海道)、湊やすよさん・千葉恭子さん(北海道)、宮本よしかさん(東京)と、全国のマスターインストラクターが各活動を発表

ただいま活躍中！全国のインストラクター紹介 特別版

長田夏哉先生とマスターインストラクター・宮本よしかさんが雑誌『ゆほびか』で紹介されました！

前頁でもご紹介した長田夏哉先生とマスターインストラクターの宮本よしかさんが、健康系情報誌『ゆほびか』のメイン特集にて記事紹介されました。宮本さんは、長田夏哉先生の田園調布長田整形外科で指ヨガの講座を担当しています。今回は、全国のインストラクター紹介の特別版として、『ゆほびか』でも紹介された宮本さんのご活躍を紹介いたします。



東京発

宮本 よしかさん / 1978年生まれ
インストラクター取得年月日 / 2013年6月

● 龍村式指ヨガと出会ったきっかけは？

看護師として10年ほど病院に勤務していたのですが、特に出産後にぐっと体調が悪くなり、発熱、便秘、腹痛、湿疹、PMS、慢性疲労感、頭痛、めまい、動悸、不整脈、血液データの変化など、ありとあらゆる原因不明の症状に苦しんでいました。都度、対症療法で10年近くすごしていたのですが、ある時、生命の危機も感じるほどの重度の症状に陥り、初めて「自分の体にきちんと向き合わないと、これは死んじゃう」と思ったのです。

そこで門を叩いたのが、龍村先生の「龍村式呼吸法&健康YOGAインストラクター養成コース」でした。龍村先生の下でヨガを習い始めると、1ヶ月ほどで体調が良くなり始め、半年後には「生きているって嬉しい」と思えるくらいに症状が回復しました。そして、講座を卒業する頃に「龍村式指ヨガ」と出会ったのです。

● ヨガのどんなところが健康回復に繋がったのでしょうか？

具合が悪かった当時の私は、健康になりたくてジムに通うなどいろんなことをしました。今思えば息を詰めてアクセルばかり踏んで、何かやれば何か成果が出るという考え方で、結果、さらに体調を崩していました。ところが、龍村先生のヨガで、呼吸を中心にポーズとポーズの間に寛ぎを入れるということをやりはじめたら、ジムでは味わえなかった気持ち良さがありました。ヨガを通して、何かをやって何かをお休みした、そのインターバルの間に整うことがあるということを知ったのです。それまではリラクゼーションって特別なご褒美だと思っていました。心身ともにずっと酷い状態でしたので、人生辛くてあたりまえと思っていたのですが、自分にこういう時間を作っていいんだということを知りました。同時に、オンオフをしっかりつけるという、まさにヨガ的な在り方が、健康に生きていくために、実は重要なんだということに気づかせてもらったんですね。

● 現在は、毎月のように、インストラクター養成講座を開催される宮本さん。マスターインストラクターとしての思いを教えてください。

インストラクター養成講座では基本的なことを学ぶのはもちろんのこと、その方が指ヨガを実践したり伝えたりすることで、その方自身も周りの方も、生き生きできるといいと思ってサポートさせていただいています。

また、かつての私のように気力も体力もないけど指ヨガならできるかもしれない、という方が養成講座を受講して下さることもあります。そういう方には、気づくことを大切に聞かせていただいています。その気づきを発端に、生き生きしだし、もっと何かをしたいとなってくると、椅子ヨガや通常のヨガへと挑戦する方もいらっしゃいます。ずっとやりたかったことを始められる方もいます。指ヨガを入口に、指導というよりは、その方の良くなる道と一緒に走っている、という感じです。



宮本よしかさんと長田夏哉先生

龍村式指ヨガに基づいた「中指ねじり」で、長田先生と宮本さんが紹介された健康情報誌『ゆほびか』2016年11月号（マキノ出版）

