

# オアゼ こころの心理学とからだのヨガコラボレーション 第3弾!

## 宮崎 駿&ジブリ作品とチャクラからみつめる

### —女性のこころとからだ—



女性のこころとからだは一生を通じて、大きく変化します。  
思春期から性成熟期、そして更年期から老年期へと…

「こころ」は年齢とともに、変化し成長していきます。女性として生きることは、社会や時代によって変化してきました。特に近代に入ってからは、めまぐるしく変化しています。

映画「千と千尋の神隠し」など、宮崎 駿&スタジオジブリ作品を題材に、時代に左右されない豊かな女性の生き方や、一生を通じたこころの成長についてお話しして、一緒にみつめていきたいと思います。

「からだ」は年齢とともに、ホルモンバランスの影響を受け変化していきます。ホルモンバランスの乱れが心身ともに影響を及ぼすと言われます。

ヨガのポーズに、ホルモンバランスを整える「チャクラ・アサーナ」というポーズがあります。

女性ホルモンと関係の深い骨盤基底層にあると言われるムラダーラチャクラから順にチャクラを意識しながらポーズをとり、女性としてのからだをみつめていきます。

日 時☆： ①4/14 ②4/28 ③5/12 ④5/26 ⑤6/9  
全5回 土曜日 17:30~19:30

受講料： 30,000円 (全5回一括) 1回のみ受講は8,000円  
\*連続講義ですので、なるべく連続で受講されることをお勧めします。

内 容： ヨガ(1時間)+心理学(1時間)  
\*カリキュラム・詳細内容は裏面を参照下さい。

会 場： 心とからだのケアスペース オアゼ  
<http://homepage2.nifty.com/oase/index.html>  
藤沢市朝日町 9-8 第一鈴重ビル 2 階 JR 藤沢駅北口より徒歩 5 分

講 師： 山本みどり (オアゼ代表 臨床心理士)  
石田涼子 (オアゼヨガ指導員・産業カウンセラー)

申込問い合わせ：オアゼ tel & fax: 0466-23-0281 \*HPからも申込できます。

#### NEW! オアゼ 母と子のいい時間

以前は母と子の関係の他に、父や祖父母、近所などたくさんの関係性が母子のまわりにありました。最近では、母と子だけで過ごす時間がふえ、良い関係でいたいのに、いつもひどく子どもを叱ってしまう…などの悪循環に悩むお母さんもふえています。

「オアゼ 母と子のいい時間」では、前半1時間お母さんたちは、気楽に子育ての悩みなどを話していただき、心理学の立場から解決のヒントになるようなお話しをします。

子どもたちはその間、ヨガをして心と体を安定させます。集中力がないなどの状態に体からアプローチしていきます。後半1時間は、母子で一緒に指ヨガマッサージなどを行い、気持ちよく関わりあう時間を持ちます。いつもと違う空間で母と子のいい時間を過ごし、日頃のいい関係づくりに役立てていただけたらと思います。詳細はオアゼまで

オアーゼ こころの心理学とからだのヨガ コラボレーション 第3弾！  
宮崎 駿&ジブリ作品とチャクラからみつめる

—女性のこころとからだ—

回	土曜日	内容	
		17:30~18:30 ヨガ	18:30~19:30 心理学
①	4/14	ムーラダーラ・チャクラ（会陰） ・女性のからだの不調のセルフチェック ・骨盤基底層の引き締め方と意識 ・チャクラのアーサナとマントラ	幼児期の心の世界 「となりのトトロ」
②	4/28	スヴァーディシュターナ（丹田）/ マニプーラ・チャクラ（おへそ）	自分が自分であることのめざめ 「千と千尋の神隠し」
③	5/12	アナハータ（胸）/ ヴィシュッタ・チャクラ（喉）	女性であること 「耳をすませば」 「千と千尋の神隠し」
④	5/26	アージュニャー（眉間）/ サハスラー・チャクラ（頭頂部）	成熟した女性 「ハウルの動く城」 「千と千尋の神隠し」
⑤	6/9	まとめ ・チャクラの完成ポーズでの瞑想 ・マントラを使っでの瞑想	まとめ

\*カリキュラム詳細内容が都合により変更することもありますのでご了承ください。  
\*筆記用具と身体を動かし易い服装、フェイスタオルをご用意ください。

◆ヨガ

全5回を通して、ホルモンバランスを整える「チャクラ・アサーナ」を行います。女性ホルモンと関係の深い骨盤基底層にあると言われるムーラダーラ・チャクラから順にチャクラを意識しながらポーズをとり、呼応するマントラを唱え、女性としてのからだをみつめていきます。

◆心理学

宮崎 駿&スタジオジブリ作品を題材に、時代に左右されない豊かな女性の生き方や、一生を通じたこころの成長についてお話しして、一緒にみつめていきます。