

オアゼ 心の心理学とからだのヨガ コラボレーション 第2弾!

感情を味わうことは豊かな人生につながる～心理学の知恵と経絡ヨガで知る

—こころのタイプとからだのタイプ—

東洋医学では、五臓（肝臓・心臓・脾臓・肺臓・腎臓）と感情（怒り・喜び・思い・悲しみ・恐れ）は密接につながり、またそれらの感情を五臓のそれぞれが司っていると言われます。

たとえば、「肝臓」にエネルギーが集まり過ぎたり、逆に不足すると、「怒り」を生じると考えられます。そのため、肝臓のエネルギーの流れを良くするには、関連する経絡のツボを刺激したり、肝の働きを高める酸っぱいものを食べることでバランスを整えたりします。

感情と五臓の関係を知らなくても、甘いものが好きだったり、辛いものが好きだったり、私たちは自然と味の好みで、からだやこころのバランスを取っているのかもしれない。

昨今、感情のコントロールをできるようになることが大切だといわれます。

ともすると、そのコントロールは、感情の抑圧になってしまうこともあり、抑うつ感や無気力感、キレるなどの問題行動の要因になっていることもあります。

「苦い思い」「甘い言葉」「すっぱい体験」・・・など、感情を味覚で表すことがあります。

心理臨床の知恵（ユングのタイプ論など）と経絡ヨガを通して、感情をコントロールするのでなく、料理を味わうように、感情をじっくり味わうことができれば、感情は生かされ、豊かな人生になるのではないのでしょうか。

「からだ」の専門家の立場から、東洋医学の経絡と感情を
「こころ」の専門家の立場から、心理学の知恵を
自分自身や人を理解するツールの1つとしてお伝えします。

日時： ◆土曜日クラス（全5回 17:30～19:30）

①10/1 ②10/15 ③10/22 ④11/12 ⑤11/26

◆月曜日クラス（全5回 10:00～12:00）

①10/3 ②10/17 ③10/31 ④11/14 ⑤11/28

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。

対象： からだと感情や感情のコントロールを理解したい方ならどなたでも！

内容： 経絡ヨガ（1時間）＋心理学（ユングのタイプ論など）（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。

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2弾！

感情を味わうことは豊かな人生につながる～心理学の知恵と経絡ヨガで知る

—こころのタイプとからだのタイプ—

回	土曜日	月曜日	内容	
			(土)17:30～18:30/(月)10:00～11:00	(土)18:30～19:30/(月)11:00～12:00
			経絡ヨガ	心理学の知恵
①	10/1	10/3	①経絡の捉え方／自分のタイプ ・五行とは？ ・経絡と十二経脈とは？ ・タイプチェック	①無意識について ・心の奥深くにある知恵 ・人はみなつながっている
②	10/15	10/17	②肝経（怒）／心経（喜） 肝経 ・足一厥陰肝経 ・足一小陽胆経 心経 ・手一小陰心経 ・手一太陽小腸経	②ユングのタイプ論について ・内向外向 ～価値の基準はどこにある？
③	10/22	10/31	③脾経（思・憂）／肺経（悲） 脾経 ・足一太陰脾経 ・足一陽明胃経 肺経 ・手一太陰肺経 ・手一陽明大腸経	③4つの機能 ・思考、感情、感覚、直観 誰でも得意な機能と 苦手な機能があります。
④	11/12	11/14	④腎経（恐）／心包三焦経（不安） 腎経 ・足一小陰腎経 ・足一太陽膀胱経 心包三焦経 ・手一厥陰心包経 ・手一小陽三焦経	④自己実現 ・人間の成長とは、・・・
⑤	11/26	11/28	⑤まとめ 十二経絡に沿ったアサナ 相生相克と五臓の関係	⑤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をご用意ください。

◆経絡ヨガについて

一般的に「ツボ」として知られている、東洋医学の経穴。身体の内外を通る十二経脈の交差する箇所に経穴（ツボ）は位置します。十二の経脈の流れと、それに呼応した経穴（ツボ）を刺激し、ヨガのポーズを行うことで、身体全体の気・血・水のバランスをセルフケアしながら整えていきます。

また、東洋医学での「五臓と感情との関係」や「自分のタイプ」を知ること、さらに深く自分に合ったセルフケアや感情と身体のバランスを取りながら手軽に日常生活に活かしていきけるようになっていきます。

◆心理学の知恵（ユング心理学など）について

ユングは、人間の生きるエネルギーとなる心の働きを「外向と内向」の二つの態度と、「思考・直感・感覚・感情」の四つの機能をひとつの指針として、8つのタイプに分類して考えました。

心理学の知恵では、ユングのタイプ論を中心にして、それぞれのタイプを知り、自己実現、人間の成長とは？と、自分自身や他者を理解し、活用することにつなげていきます。