

マクロビオティックヨガ教室

講師 森山 幹麗

統計からみるヨガの役割について

今回はマクロビオティックヨガ教室及び講師主宰のくつろぎ工房の他、各ヨガ関連資料データを比較総合し集計した統計結果をご紹介します。ヨガが他の運動やスポーツに比べ、人生の中で比較的長く継続・実践されていることや、時代背景にあわせるように流行する点に着目し、その役割と社会に与える影響を考えてみました。一部の偏った解釈にならないよう配慮しております。

リマ・クッキングスクール受講生へのアンケート結果

(有効回答人数 50名からのデータ。H18年夏)

質問「最近興味があることは」

1位 ヨガ	30%	その他
2位 アロマセラピー	20%	ファッション、環境、化粧品、育児、
3位 住居	5%	農業などと続きます。

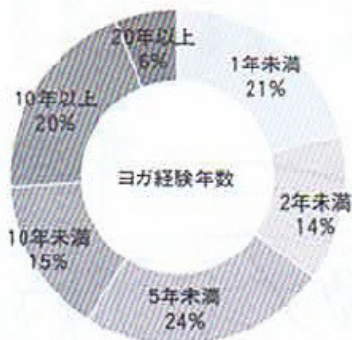
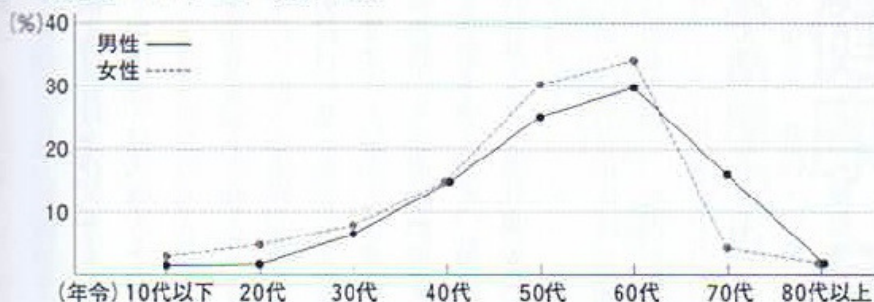
ヨガ教室に参加されたことがある方へのアンケート結果より

(体験参加者も含む 約300人からのアンケートデータ)

■ヨガ教室参加者の男女比

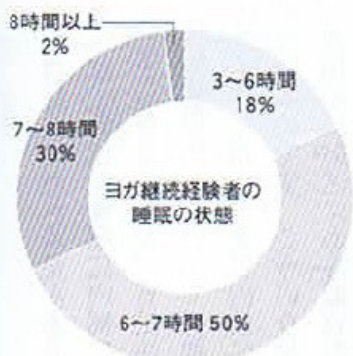
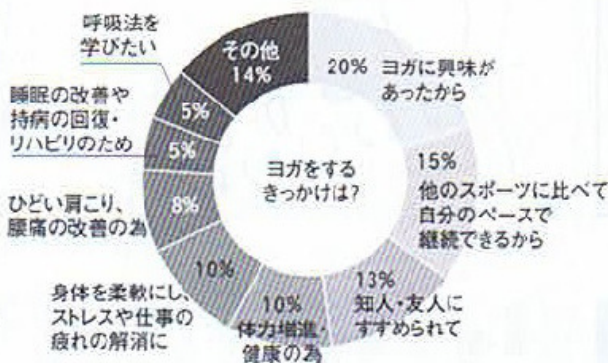
男性 15% 女性 85%

■ヨガ教室参加者の性別と年齢の割合



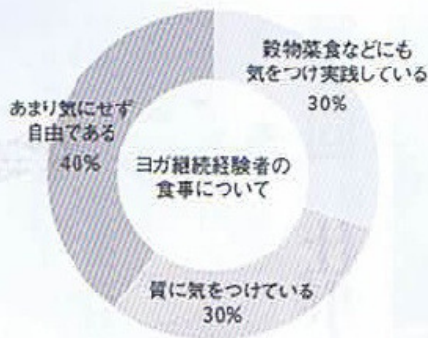
【その他の具体的な内容】

マタニティー期に良いと聞いて。産後の体質改善。冷え性を治したい。自分に適したリラクゼーション法を探していた。子供や家族と一緒にできる教室を探していた。便秘解消、血行促進、などなど。



●PROFILE

もりやま・みきよし
東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ&呼吸法研究所指導者養成講座修了。エコノートヨガサークル講師。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。



その他のアンケート結果

■食事の回数や割合

- ・ ヨガ経験者(上級・指導者クラス)
- ・ 2食以下/1日平均 腹八分未満か軽食
- ・ ヨガ経験者(初心・中級者)
- ・ 3食以上/1日平均 満腹程度 十間食

■ヨガ教室に通ってから効果

- 回答が多かった順番
- ・ よく眠れるようになった。
 - ・ ストレスを溜めないようになった。
 - ・ 身体が柔軟になり、体力も向上した。
 - ・ 姿勢が良くなった。
 - ・ 呼吸が深くくなった。
 - ・ 考え方が変わり、仕事・生活・食事・睡眠など、あらゆるものが変化してきた。
 - ・ 介護の度合いが改善された。(痴呆、徘徊、排泄処理が少なくなると)
 - ・ 常用している薬がいらなくなった(少なくなった)。
 - ・ リハビリが楽しく出来るようになった。
 - ・ 妊娠することができた。

このほか、

- ・ 左右のバランスが悪かったり、力の過不足が感じられるようになった。
- ・ 身体がくつろげる(リラックスする)方法がわかった。
- ・ 無理をせずに痛くない筋肉痛になれる。
- ・ 自転車などが楽になった。
- ・ 気持ちよく発汗できるようになった。

など様々な効果を伺っております。

ヨガ教室に通えば誰でもこのような結果となる訳ではありません。それなりの努力も必要ですし、指導者や教室と一緒にやる仲間とのご縁(相性など)が初期の目的とあっているかといったプロセス(過程)も大切です。

さらにヨガが再びブームとなつて数年経ち、実際にヨガを始めたばかりの初心者の方がその人に合った指導を受けているかどうかもヨガを理解する上でとても大切になってきます。「やらせ・押し付け・放任的指導」の他、お互いが依存し合うような営利目的だけを追求する教室も増えておりますので注意が必要です。

また、自分の身体に適したやり方を習得するまで、無理な動きをしすぎて筋を痛め身体を壊したり、食事や睡眠の不適正などから教室の最中に具合が悪くなるなど様々な反応が現れることがあります。「すべてを肯定し、あらゆる事を活用する」姿勢で個人的な指導をしてもらえば、痛みや不具合もレベルアップにつながります。

昨年出生率が上がり始めたように、ヨガは少子高齢化社会で精神修行・健康運動効果を担うだけではなく、結婚・妊娠・出産など生命の根源にまで素晴らしい影響を与えているのです。

マクロビオティック・ヨガ教室開催! 健康になる! 判断力がアップする! 体を動かすことが楽しくなる!

今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか?

- ◎料金: 1回3,000円(税込) 入会金不要 (小学生未満無料)
 - ◎会場: 日本CI協会2階ホール 小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分
 - ◎ご用意頂くもの
 - ・お持ちの方はヨガマット(※遠方の方は不用)
 - ・タオル
 - ・運動しやすい服装
- ※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

お問い合わせ、お申し込みは
日本CI協会まで
TEL.03-3469-7631

2月テーマ/腰痛解消

- ◎講義/実生活での応用
 - ◎実技/応用ポーズ
 - ◎呼吸法・食事/ヨガと食事
 - ◎リラクゼーション/症状別リラクゼーション
- | | | |
|-------|-----|-------------|
| 2月10日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |
| 2月13日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 2月19日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |
| 2月20日 | 火曜日 | 10:00~12:00 |
| 2月24日 | 土曜日 | 17:00~19:00 |
| 2月26日 | 月曜日 | 14:30~16:30 |