

## ～指ヨガとは～

ヨガ指導者の龍村修さんが「高麗手指鍼」の関連図をもとに、30年のヨガでの実績と融合させて編み出したのが「指ヨガ」。「深く息を吐きながら手や指の関連部位を刺激し、息を吸いながら緩める。脳に刺激を与え、ヨガと同様に血行促進や諸症状の緩和、自律神経のバランスを整えるなどの効果が期待できる」と龍村さん。



## 「便秘」

→手のひらを一周押して

手のひら全体がおなかの関連部位。その中心をおへそと考え、そこから9つのブロックに分ける。まず真ん中を押してから、左下から円を描くように右回りに順番に指圧し、特に硬いところを丁寧に。右手も向きは同じ。



## 「イライラ・不眠」

→手のひらをギュッと押す

「イライラしたり、眠れないときは、自律神経のバランスが崩れている」(龍村さん)。中指回しとともに、へそと丹田に相応するポイントを指圧する。それぞれのポイントを、息を吐きながら10秒かけてゆっくりと押していく。



\*\*\*\*\*

指ヨガ開発者：龍村修指導 東中野特別セミナー

## 龍村式指ヨガ & 健脳呼吸法

日時:11月10日(日)①10:30～12:30、②14:00～16:00

<会費>3千円<当日払い> <定員各20名>

<会場>沖ヨガ・スタジオ：龍村ヨガ教室＝中野区東中野3-16-14 小谷ビル3F：

交通：JR&大江戸線「東中野」駅下車徒歩4分。東西線「落合」下車徒歩2分。

\*東中野駅で下車し山手通りを渡り、東中野銀座通りを歩き、早稲田通りに出たら右へ10m。右側

\*落合駅下車1番出口。階段上がって早稲田通りに出たら左へ200m。トヨタの次の次のビル

<申し込み>＝メール又(tatsumurayoga@ybb.ne.jp)は下記FAX

<主催>龍村ヨガ研究所 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13) FAX0463-85-3033