

YOGA・YOGAセラピーレッスンとは？

❀ Yogaは世界最古の統合的健康実現法ともいわれます。呼吸、アーサナ最近ではよく耳にしますね。

Yoga、アーユルヴェーダ、東洋医学でも、肉体の病気の発症原因はその患者の感覚器官の働きの乱れにあると考え、病気の根本治療はその感覚器官の働き具合を治してあげることであると考えています。現代の西洋医療の心身症の疾患の発症因に近い考えであります。Yogaは昔から肉体の病気はこうしたものだと考えられてきました。

これらヨーガ療法の理論と実際は現在までにインドをはじめ、イギリス、アメリカなど欧米諸国では実際に医療現場に応用されてきており、その効用についても毎年各国で開催されておりますヨーガ療法に関する各種学会で医学関係者からの研究報告が為されてきています。

ヨーガセラピーで心身ともに健やかに❀

