

心や感情に振り回され続ける自分に疲れていませんか？

もう意識や性格、成育歴の問題と捉えるのはやめて、
体の働きを上げて脳を活性化させましょう。
変わらない自分を見つめるのではなく、ただ始めればいいのです。

2016年

アーユルヴェーダセラピストからの提案

生きづらさは改善できます！

「アーユルヴェーダで脳を活性化。体が変われば、こころも変わる。」WS

日にち 4月20日（水）

時間 10時～14時

料金 3500円

募集人数 6名

場所 アーユルヴェーダサロン クスママラー（代々木）

- ・絹手袋・セサミオイルをお持ち帰りいただけます
- ・アーユルヴェーダを取り入れた糖質コントロール食の試食付き

「生きづらい」のはなぜなんだろう？

どうしていつもうまくいかないんだろう？

漠然としていて、答えが見つからない、そんな問いかけの後ろには、脳の機能上の問題が隠れています。

＊脳の機能を理解し、それに基づいた肉体への働きかけを行い、行動と感情を安定させていく。

＊アーユルヴェーダを取り入れることで、体と生活習慣を変え意識の変革を起こす。

このふたつの融合によって、本来の力と喜びを取り戻すことができます。

意識や心といった抽象的な存在を変えようとするのは、とても大変です。

そうではなく、脳や肉体といった捉えやすい箇所に働きかけるのです。

そうすることにより、驚くほどの早さで体が変わります。心が変わります。

日常生活の大きな前進を手に入れらるのです。

（内容）

①生きづらさの原因とその対策

生きづらさの原因として脳の先天的な機能構造の問題ということが上げられます。問題が起こる原因と、改善の為の具体的な方法をご紹介します。

②抗ストレス効果のあるアーユルヴェーダセルフケアの紹介

アーユルヴェーダの簡単で、しかも効果的に心身を整えるセルフケアの理論と実践をご紹介します。（ナスヤ（オイル点鼻）・ガルシャナ・セルフアヴィヤンガ）

③アーユルヴェーダを取り入れた糖質コントロール食の紹介

常に消化力を意識したアーユルヴェーダの食事と、抗ストレスに有効な糖質コントロール食を融合させた、心を笑顔にする新しい食事法と、食事が五感に与える影響、それが心にどのように影響するのかをご紹介します。

まずは体を変える。これこそが、心を楽しむための何よりも近道です。

生きづらさを感じている方々が本来の力を取り戻し、今よりも大きく前進して頂けることを

確信しています。

★脳機能の問題に対する対策は発達障害の改善法をもとに、専門家の吉濱先生のアドバイスを中心にしています。

吉濱勉：著書「隠れアスペルガーという才能」「アスペルガーとして楽しく生きる」

大嶺由香

HIROKO（アーユルヴェーダサロン・カマラ）

ブログ <http://ameblo.jp/kamalam711/>

小山暁子（アーユルヴェーダサロン・アカツキ）

ブログ <http://ameblo.jp/muhurta/>

ご質問・問合せ kusumamala.ayv@gmail.com