

心や感情に振り回され続ける自分に疲れていませんか？

それは意識や性格、生育歴の問題ではなく、脳の先天的な機能構造が原因なのかもしれません。

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            2月11日（木・祝日）  
  
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・ギーをお持ち帰りいただけます
- ・アーユルヴェーディック・ローカーボ試食付き

「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ようなそんな問いかけの後ろには

発達障害が隠れているかもしれません。

発達障害には脳の働きが関係しています。

そのため、発達障害の改善策として、

＊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。（ガルシャナ・セルフアヴィヤンガ）

③アーユルヴェーディック・ローカーボの紹介（今回はギーを一緒に作ります）

食事が心に大きな影響を及ぼすとアーユルヴェーダでは教えています。

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ローカーボ食を融合させた、心を回復させる新しい食事法をご紹介します。

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の近道です。

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。

★発達障害の改善法については、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（アーユルヴェーダサロン・クスママラー）  
HIROKO（アーユルヴェーダサロン・カマ）  
小山暁子（アーユルヴェーダサロン・アカツキ）