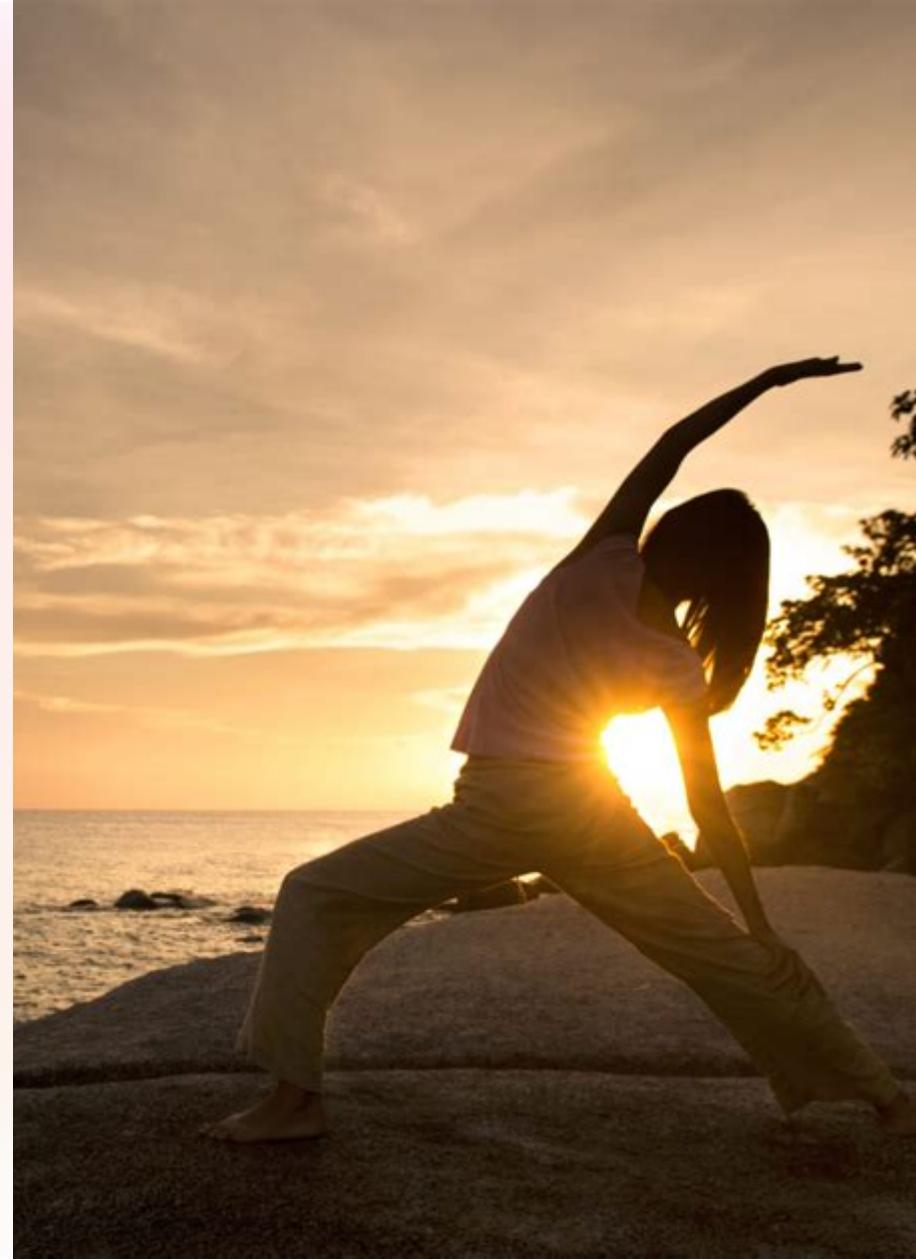


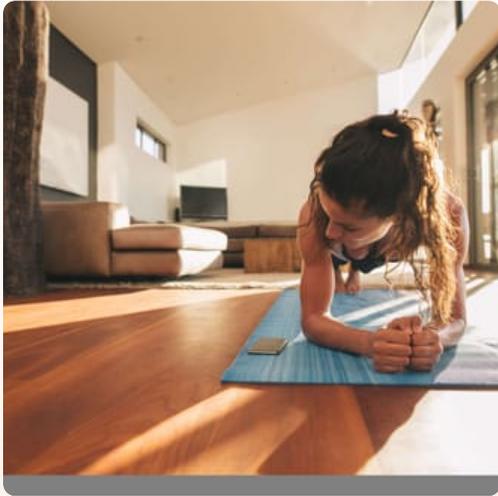
# ヨガによって期待できる体への良い効果

ヨガは、細胞から器官、全身に至るまで幅広く良い効果をもたらしてくれます。本日の講義では、そのうち8つの効果を紹介します。

Presented by Shoko - Kapalili Academy



# 細胞の健康増進



## 細胞への血流

ヨガにより体内の血流が改善され、細胞が十分な酸素と栄養を取り入れることができる。



## 筋肉増加

ヨガは、自然に筋肉を増やすことができる。これは、正しい姿勢を保ち、怪我を防ぐために役立つ。



## 体の解毒

ヨガによって深い呼吸が促進され、血流も良くなり、体内に蓄積された毒素が除去される。

# 呼吸の改善

## 肺の機能

ヨガによって、肺が拡張され、より多くの酸素を体内に取り入れることができる。横隔膜などのインナーマッスルをコントロールできるようになる為。（ナウリ）

## 血行を促進

ヨガは、心臓の機能を改善し、酸素と栄養を運ぶために血液の循環を促進することができる。

## ストレスを軽減

深い呼吸は、心拍数を下げ、リラックス感をもたらすため、ストレスを軽減することができる。

# 高血圧改善とヨガ

## 1 血圧を下げる

ヨガの呼吸法は、血圧を下げるために効果的です。また、ヨガのポーズによって、\*血管を拡張することができます。

## 2 ストレスを軽減

ヨガは、ストレスを軽減することができます。ストレスは、高血圧の原因の1つでもあります。

## 3 血流を改善する

ヨガは、血流を改善するために役立ちます。血流が良くなると、身体全体の健康にも役立ちます。



## \*血管の拡張によって起きるメリット

血管を拡張するポーズは、主に開脚や座位のポーズなどがあります。血管を拡張することで、血流がスムーズになり、血流が滞りやすい高血圧や心疾患などの病気の改善につながります。また、血管が拡張することで、筋肉や内臓に栄養素や酸素が正しく供給され、健康的な身体作りにも役立ちます。

# ストレス低減の為のヨガ



## 瞑想

ヨガの瞑想は、深いリラクゼーションと静寂をもたらします。



## アーサナ

アーサナによって、肉体的疲れと心理的ストレスを軽減することができます。



## ヨガの自然治癒力

ヨガのプラクティスは、必要な休息と回復をもたらし、心身のバランスを取り戻すのに役立つ。

# テロメアとヨガ

テロメアは、染色体の先端に被せられた保護キャップのようなもので、細胞の寿命を決定する重要な役割を果たす短いDNA配列です。年齢とともに短くなり、細胞の老化につながると考えられています。

最近の研究では、ヨガを実践することで、テロメアの長さを維持することができることが示されています。これにより、細胞の寿命を延ばし、健康的な老化を促進することができます。

瞑想、アーサナ、プラナヤマ、マントラなどの練習は、テロメアの維持につながることで研究によってすでにエビデンスが出ています。



# 脊椎の柔軟性への影響



## 柔軟性の向上

ヨガは、背骨と筋肉の柔軟性を改善し、筋肉の緊張を和らげることができる。



## 健康的な脊髄

ヨガは、脊髄を健康に保ち、脊椎が圧迫されたり、神経が詰まったりすることを防ぐことができる。



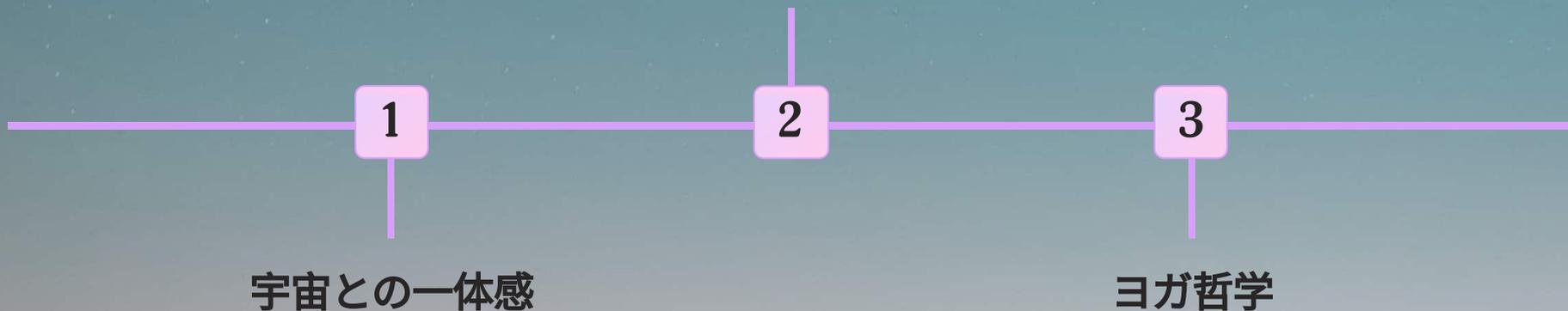
## バランスの改善

ヨガは、バランスの良い姿勢を保ち、脊椎の健康を促進することができる。

# ヨガによる宇宙へのつながり

## メディテーション

ヨガのメディテーションは、自分自身や宇宙との繋がりを感ずることができる。



ヨガは、私たちが宇宙とつなぎ、宇宙の大自然の中で存在することを学ばせてくれる。

ヨガは哲学的です。文化、自己成長、倫理、哲学など、多くの側面を持つ。