

# 1 回ごと体験・連続どちらでも参加OK

## 呼吸体操

れん こう じゅう はっ ぽう  
練 功 十 八 法

### 呼吸をコントロールしながら 心と体を元気にする

11月からの活動日 エルパーク 5 階 (三越定禅寺通り館) AM10:30~11:30

11月29日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

12月12日(\*水\*) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

1月31日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

持ち物等： 飲み物(水分補給)、動きやすい服装、運動靴はいりません

お申し込みは NPO 法人日本健康づくり協会

宮城県支部 070-6953-8885 ながぬま まで

WIN WIN 月1回活動

本来の自分を取り戻したり、新しい自分に気づいたりする。

そんな人それぞれの「きっかけづくり」になればと願って活動しています。

URL:<http://www.renko18.jp> NPO 法人日本健康づくり協会

講師 宮城県支部 協会公認練功健康指導士 ながぬま

この体操は「練功十八法」という呼吸体操です。練功の動作は、調心・調身・調息を目的としています。

心を癒し、姿勢を正し、呼吸を整えていきましょう。運動不足とストレス解消に理想的な生活習慣を一緒に身につけていきましょう。

裏もご覧ください→

健康と病気はそれぞれ別のものではなく、人の体は流動的です。人は多かれ少なかれ病気の原因を持っていて、生活習慣が悪くなったり、疲れがたまってくると発病してきます。少しでも発病させないように、仮に病気になったとしてもそれ以上悪化させないようにしていきましょう。

\* 練功のストレッチ効果によって、血行の促進を図り、肩・腰・膝・足関節の痛みを緩和し、さらに痛みを予防していきます。

\* 呼吸法によって血圧を整える。血圧が高い状態は高脂血症と同じように血管に負担をかけているので動脈硬化の原因になっています。放って置くと、高血圧症、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの生活習慣病を起こす可能性が大きくなります。

\* 副交感神経系の促進によって、内臓諸器官の働きを活発にしていく。

\* 血液をサラサラにしていく。第二の心臓と呼ばれる下肢筋群のポンプ作用を補強し、心筋への血液循環を促進することで血液が固まるのを防ぎ、血栓予防等。