

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【睡眠改善ヨガコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 睡眠を改善するためのヨガの実践。

睡眠時の姿勢、呼吸を整え質の高い眠りへ

# 至福の睡眠ヨガ

いつでも  
受講できる

**オンデマンド型  
講座**



## 講座のポイント

### 睡眠時の姿勢、呼吸を整えるヨガを学ぼう

■必要なもの

ヨガマット、お水、  
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

### 【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う。

シチズン健康保険組合

## ■「睡眠改善ヨガ」コース オンライン型カリキュラム

項目	内 容
第1部	<p>【睡眠時の姿勢を整える（全身のほぐし）】 身体全体の緊張をほぐし、筋肉が緩むことで入眠時の力みが減り、深い睡眠へ入りやすくなる。</p>
	<p>【睡眠時の呼吸を整える】 横隔膜や首周りを緩め、呼吸が自然に深くなる状態を導く。 呼吸が整うことで入眠直後の深いノンレム睡眠が促進されやすくなる。</p>
	<p>【舌のトレーニング、あご下・首のほぐし】 舌やあご下を動かして睡眠時の気道を確保しやすくする。 呼吸の通りが良くなることでスムーズな入眠と深い睡眠の質向上に役立つ。</p>
	<p>【肋骨まわりのほぐし】 肋骨周りを柔らかくし、呼吸の広がりを高める。 胸郭が動きやすくなると睡眠前の深い呼吸がしやすくなり、リラックス度が高まる。</p>
第2部	<p>呼吸と姿勢を整え、 室の良い睡眠を手に入れる</p> <p>【モントナスタイム】 単調な動きと一定の呼吸リズムで脳をリラックス状態へ導く。 心拍が穏やかになり、入眠に必要な副交感神経の働きが高まりやすくなる。</p>
	<p>【クールダウン】 ゆったりと身体を伸ばし、緊張を手放す時間。 整った姿勢と呼吸の状態をキープし、眠りに向けて心身を落ち着かせる。</p>
	<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 全身の力を抜き、重力に身を任せて深いリラックスへ導く。 睡眠前と同じ身体状態をつくり、深いノンレム睡眠の準備を整える。</p>
	<p>【呼吸法（シャンムキームドラー）】 感覚を内側へ向ける特殊な呼吸法で脳を静める。 自律神経が整い、睡眠導入に重要な「黄金の90分」へスムーズにつながる状態を整える。</p>

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合