

# ChakraUgoki プログラム

～月のヨガ & 太陽の動きハッピーチャクラダンス～

\*乳幼児

(ももんち baby' s ヨガっ子クラブ♡)

\*幼児

(ももんち children ハッピーチャクラクラブ♡)

\*教育従事者

(ももんち大人ーず太陽と月チャクラクラブ♡)

対象者

## \*Chakra ugoki プログラムの意図\*

人間には陰(女性性)と陽(男性性)の2つの側面があります。例えば陰の部分は潜在的で女性的な意識で、ありのままの自分を表します。また、陽の部分は顕在的な意識であり社会で使う能力など男性的なエネルギーを指します。現代人はとにかく忙しく日々のやることに追われているので、瞑想する時間やほっと息を抜く所がなく、男性エネルギーが優位に働く忙しい日々を送っています。そんな中、知らず知らずの内に身体の疲れや心の疲れが溜まっています。また、痛みや怪我や病気になってからしかそんな自分に気づけません。そこで体を動かす事で五感を開き、自分の状態に気づきやすくなり、病気になる前に予防したりケアをすることができます。また、心のイライラや身体の硬さは疲れが溜まっている証拠。仕事などに使う交感神経が優位に働き副交感神経が上手く使えず、睡眠が浅いなどの状態に陥るのです。そのことは子育てや教育の部分に大きく影響します。ChakraUgokiの月のヨガは自分自身に寄り添い、硬さや動きにくさを体感で感じ、無意識な身体の部分に呼吸や動作を通して意識を向けることで自分の陰の側面を癒す事ができます(難しいポーズは一切ありません)。心に寄り添い身体を動かすことで、本当の自分の気持ちに気づいたり感じたりすることができるようになります(自分の本当の思いに気づける)。自分を癒すことができたなら、太陽の動きのハッピーチャクラダンスで陽の部分を活性化していきます。ダンスを躍るというよりも、身体と心を目覚めさせて元気にしていきますので、ダンスが未経験な方でもハッピーチャクラダンスを心の底から楽しむ事ができます。意識して身体を動かすことで神経回路も活性化します。

## \*乳幼児期、幼児期の子育て(0歳~7歳)は生きる力を養う時期\*

生まれてきて初めて見るお母さんや家族の存在が赤ちゃんにとっては唯一の心の拠り所です。お母さんやお父さんが抱き上げてくれる事で赤ちゃんは安心して人間の根源の生きる力が養われていきます。おむつを変えてもらったりミルクを飲んだり、生きることを学ぶ時間です。お母さんも、初心者マークの内は何故泣いているのか?わからなくて不安になることも多いと思います。そうです、お母さんも赤ちゃんも初心者マークを付けているのです。肩に力が入り3時間おきのミルクの時間も辛いものです。お仕事があるお母さんは神経をすり減らし、交感神経優位の生活になりやすく、心の状態も不安定になり、子育てにも影響が出てきそうです。また、そんな自分を責めたりもしやすくなり、子育てに自信がなくなったりします。これでは、お母さんも赤ちゃんも疲れてしまいます。そんな時は思考や感情を開放する為に身体を動かし、五感を開きストレスを解放していきましょう。身体の関節を広げていくと老廃物が流れやすくなり感情も流すことが出来ます。お母さんが元気だと子供は嬉しいのです。お母さんの顔や態度を子どもは敏感に感じています。思考や感情に囚われると、知らない間に呼吸は浅く息を吐けなくなってしまうのです。呼吸が身体に入らないと疲れが溜まり思考や感情がぐるぐる頭を支配してしまいます。呼吸を感じ身体を動かす事で日常のストレスが大幅に軽減されるのです。お母さんも赤ちゃんもリラックスして日常を送れるようになります。



## \*教育従事者の方へ\*

教育従事者の方々は交感神経が常に優位に働いています。怪我やトラブルを防ぐために心と身体は緊張している時間が長く、子どもを抱き上げたりお世話をする中で、無理な姿勢で行ったり無意識で身体を酷使していると感じています。ほとんどの方が肩こり、首こり、腰痛、冷え、浮腫みなどの症状を抱えています。そんな中で心にも疲れが溜まりストレスホルモンも増大してしまいます。命と関わる現場にいることからのプレッシャーや責任感が自分自身を過剰に追い込んでいくかも知れません。また、自分の思い込みで責任を必要以上に感じたり、必要な時に手が差し伸べられなかったりするかも知れません。子どもを慈しむ気持ちや無条件の愛を差し出す為にも、心と身体を健康に保つ必要があります。月のヨガと太陽のハッピーチャクラダンスで自分自身を整えていきましょう。自尊心を満たし、心から愛を差し出し社会に貢献していきましょう。



## 。 。 ヨガレッスン スケジュール 。 。

指導者：リン・キャサリン☆先生

参加費：親子…1000円 保育者…2000円

\*ももんちbabyヨガクラブ(9:45~10:30)

\*ももんちchildハッピーチャクラクラブ(10:45~11:30)

ほいくえんももの家(長浜):10/19, 11/9, 11/23, 1/11, 1/25, 2/1

ほいくえんももの家だいち(彦根):10/19(13:30~14:15/14:30~15:15), 11/16, 11/30, 1/18, 2/8, 3/7

\*ももんちotona太陽と月クラブ(19:00~20:30)

ほいくえんももの家だいち(彦根):9/27, 10/25, 11/8, 11/22, 12/20, 1/10, 1/24, 2/14, 3/13

# SPACY5



TEL:050-5435-3162

MAIL:spacy5.info@gmail.com

〒521-0016

滋賀県米原市下多良1丁目2番地

(株)米原エンジビル 3F 305

詳しい  
情報は  
こちら→



●ほいくえんももの家

〒522-0043 滋賀県長浜市大成亥町 1260

TEL:07-4964-3500

FAX:07-4964-3510

MAIL:momonoie.family.03@icloud.com

●ほいくえんももの家だいち

〒522-0056 滋賀県彦根市小泉町 395-7

ほいくえんももの家

オイリュトミーホール

TEL:07-4947-5500

FAX:07-4926-2150

MAIL:momonoie.family.03@icloud.com