

## がんサバヨガ（がんサバイバーのためのヨガ）集中講座



日本人の2人に1人が「がん」になる時代だと言われています。家族や友人、一緒に仕事している人が「がん」になったり、テレビやインターネットなどでも「がん」の報道をよく目にするようになり、「がん」は以前にも増して身近なものになってきています。

この講座は、「がん」と「がん治療による副作用と後遺症」を理解し、がんサバイバーが安心安全に行えるヨガ理論と実践的な指導法を習得する講座です。

これから「がんサバイバーのためのヨガクラス」を始めるにしても、これまでのクラスに「がんサバイバーのためのヨガ」を取り入れるにしても、講座終了後にはすぐに活用できる内容で構成されています。

「がん」は、告知されたところから「不安」に襲われ、術後も治療が続く方も多く、後遺症や副作用に悩まされたり、治療後も再発という「不安」が消えません。ヨガ・インストラクターには、術後に制約される動き、治療中の危険な動き、後遺症への注意、これから後遺症を引き起こすかもしれない動き、さまざまな場面を想定して安心して行えるための知識と、「不安」にそっと寄り添えるインストラクションが必要とされます。

再発予防、副作用や後遺症による症状に対して「適度な運動」「筋肉をつける」という項目が上げられています。また、最近では瞑想や呼吸法を取り入れている医療現場もあり、ヨガを積極的に勧める医師も増えてきました。

「がんサバイバー」に必要な、筋肉をしっかりと使って関節を動かす安全なポーズと、「がんサバイバー」に大切な瞑想効果の高い呼吸法、「がん体験」で不安なところに語りかけるインストラクション、危険なポーズにならないための注意点を細かく解説していきます。

当講座の講師ヤマダリエ自身も乳がんサバイバーです。ヨガ・インストラクターが実際の「がん」経験とがんサバイバー・ヨガで培ってきた知識を余すところなく伝える実践的な講座です。

修了者には修了証を授与し、フォローアップのクラスも設けていきますので、ふるってご参加ください。

### 対象：今回は女性限定です

がんサバイバーのためのヨガに注目している女性ヨガ・インストラクターの方

以前からヨガを続けているがんサバイバーの女性

ヨガを取り入れたいと考えている医療に従事している女性の方

ヨガに注目しているがんサバイバーの家族の方(女性)

ヨガを活かせたらと考えている介護・福祉関係の女性

### 日程

2017年 10/7(土)、10/21(土)、11/11(土)、11/25(土)

(全4回 月1回土曜日) 17:00~20:00

### 場所・問い合わせ

こころとからだクリニックセンター

〒169-0075 新宿区高田馬場2-14-9 明芳ビル501

TEL：(03) 3208-5504 E-mail：[kokokara@center.email.ne.jp](mailto:kokokara@center.email.ne.jp)

### 講師 ヤマダリエ



自身が乳がんを経験し、乳がんサバイバーのための運動療法を学び、ヨガを主体にしたリハビリテーションを考案。現在、がんサバイバー・ヨガの指導と普及に活動中。

## 費用

受講料 50,000 円＋消費税

(教材費、およびクラスコースレッスン 5 回分を含む)

定員 10 名

持ち物 筆記用具、ノート、タオル

## 申し込み方法

9月22日までに申込金 8,000 円を添えてお申し込みください。

ファックスまたはメールでもお申し込みいただけます。この場合は書留または銀行振り込みにて、申込金を頂戴いたします。

---

## 参加申込書

がんサバヨガ集中講座の受講を申し込みます。

2017年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ ( 歳)

住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL ( ) \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## 日程・プログラム

### 1) 2017年10/7

女性と「がん」について、ヨガが「がんサバイバー」にできること、当講座について、他「がんサバイバー」に必要な呼吸法①：ブラーマリー呼吸法、他

「はじまりのヨガ①：今の足指を触る、動かす、感じる、他

立位①：腕を上げるポーズ、胸を開くポーズ、立位ねじりのポーズ、他

座位①：前屈系のポーズ、座位ねじりのポーズ、他

仰向け①：インスタント・リラクセーション

### 2) 10/21

抗がん剤の副作用と注意点、リンパ浮腫の注意点と予防、他

「がん」に必要な呼吸法②：カパラバッチィ、他

はじまりのヨガ②：今の足指を探して感じる、リンパの流れ道を作る、他

立位②：立位側屈系ポーズ、椅子のポーズバリエーション、他

座位②：腹筋系ポーズ、開脚系ポーズ、他

仰向け②：足を上げるポーズ、仰向けねじりのポーズ、他

### 3) 11/11

こころの副作用について、インストラクションについて、他

「がんサバイバー」に必要な呼吸法③：スッカ・プラーナヤーマ

はじまりのヨガ③：足指の力を感じる、手の指・腕・肩を感じる、他

立位③：「がんサバイバー」に必要な太陽礼拝バリエーション、バランス系ポーズ、他

仰向け③：アイソメトリック系ねじりのポーズ、他

### 4) 11/25

クラスの組み立てについて、こころとからだチェックシートと承諾書、他

60分のクラス：立位～座位～仰向け～リラクセーションまで

修了式