

和みのヨーガ創始者 ガンダーリ松本

九州大学経済学部卒業後、アドラー心理学、トランスパーソナル心理学などの心理学、東洋医学、大脳生理学などを学んだ後、インドの伝統的ヨーガと日本人の特性と智恵を生かした独自の予防治療整体「和みのヨーガ」を考案。学校、公共機関、企業で指導を行うかたわら、各地で教室を開催。通信教育（がくぶん「和みのヨーガ実践講座」）を開校、全国でインストラクター養成にも取り組む。累計337名認定（2021年11月1日現在）。ジャパン・カレッジ・オブ・オステオパシー心理学講師、発想力研修企業講師、講演活動など多方面で活躍中。



講演、講座のお問い合わせ：hello@nagominoyo-ga.com
Facebook：「ガンダーリ松本」で検索。
ブログ：https://ameblo.jp/gandhari/
メルマガ：https://nagominoyo-ga.com/mailmag/

ガンダーリ松本著作



こころのタイプ別
ヨガ



すべてのあなたは
心のままに



かたくなったカラダ
をゆるめる
和みのヨーガ



心とからだにきく
和みの手当て

和みのヨーガ全国のクラス情報

全国で和みのヨーガインストラクターがクラスを自主開催。開催日程やお問い合わせは、<https://nagominoyo-ga.com/>または、「和みのヨーガ」で検索。

認知真理学講座

あなたの中にある『真理』を思い出す為に、自然の法則を学び、本来の自分らしい生き方を選択してゆく実践学。講座に関しては、和みのヨーガ公式サイトから、「認知真理学」または、「和みのセラピスト」をご覧ください。

和みのヨーガ通信教育

DVDとテキストで学ぶ「がくぶん」による通信教育です。講座費用補助がありますので、お申込みの際には、和みのヨーガ研究所にご連絡ください。

Nagomi Te-ate Instructor養成トレーニング

日本語と英語で、和みのヨーガをお伝えいただく Nagomi Te-ate Instructorを養成する教材です。日本語、英語のDVD、テキスト、セルフワークが含まれます。

和みのヨーガは 難しいことを優しく伝える天才 日本人の智恵が詰まった 和みの手当てです

心と身体と脳は、密接につながっています。本来、心の痛みも身体の痛みも意識することさえできれば、自ら解決する力「自然治癒力」が働き、良い状態に戻してくれるのです。しかし、現代人は日々過剰なストレスにさらされ、少しずつ身体の異常を感じる力が麻痺してしまい、「脳疲労」により本来持っている力をなくしてしまっています。ですから、「ここにこんなストレスが付いている」と認識し、「右と左はこんなに違う」と感じ、心と身体の両面からバランスをとっていくと、「脳疲労」が回復させることができます。その結果として、自律神経が正常に戻り、ホルモンのバランスが整い、免疫システムがしっかりと機能し、心身ともに健康になっていきます。私たちは、自分で自分の人生を素晴らしく創造していくことが出来るプログラマーなのです。

一般社団法人和みのヨーガ研究所

日本人の智恵を広め人々の自然治癒力を高め、心と身体の健康と自立をサポートすることを目的に設立。和みのヨーガインストラクターの養成・サポート、和みのヨーガの普及活動を行っています。

代表理事：ガンダーリ松本
事務局：魁泉讃俊
お問い合わせ先：hello@nagominoyo-ga.com
URL：https://nagominoyo-ga.com/



心と體が整う手当て
和みのヨーガ

心と身体を癒す智慧がいっぱい ゆるゆるゆったりストレスを手放す 心と身体のバランスを取り戻す!!



ソロワーク

1回のトータルケアで
即、効果を実感！
あとは、1日3分でOK！

こんな人におすすめ

- ・首・肩・腰が痛い
- ・便秘・下痢・生理痛がひどい
- ・朝起きて疲労感が残っている
- ・人に気を使いすぎる
- ・NOと言えない

ひやくえ 百会 (ストレスのパロメーター)

ゆっくり息を吐きながら押します。何度か繰り返します。指がずぶずぶと入っていくようなら要注意。ストレスが溜まっています。



口の横 (言いたくも言えないストレス)

口の横をクリクリと押してみます。ここを押して痛いときは言いたくも言えないストレスがあります。



腕の付け根 (気配りのコリ)

腕のつけ根をグリグリとほぐします。ここを押して痛いときは気配りのコリがついています。また、思うようにならない人への怒りもつくところですよ。



こんな効果が…

- ・筋肉を緊張させているストレスを手放します
- ・血液・リンパ・気の流れが良くなります
- ・身体の左右のバランスが整います
- ・イライラがなくなり、気分がおおらかになります

腹がたった時の手当て法

血圧調整のつぼ

右手で合谷と反対側のツボをグッと押さえ、ゆったりとした呼吸をします。

鎖骨下トントン

頭に血がカーッとなった時、トントンするとスーッと落ち着いてきます。
やる気がない時は気力がアップしてきます。

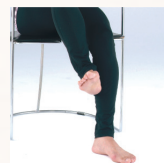
腰痛の手当て法

ふくらはぎのリフレッシュ

イスに座りっぱなしで腰が痛い時は、第二の心臓と言われるふくらはぎをゆるめるのが一番です。

背骨の矯正

四つんばいになって、かかとを持ち上げ、左右に尻尾のようにゆらゆらと揺らします。首はだらりとたらし、自然に揺れるのにまかせます。



体験者コメント

山崎昭仁さん (会社員・40代男性)
和みのヨーガと出会って、「うつ」の薬をやめることができました。気持ちが前向きになり、これまでストレスと感じていたものを、受け入れ許すことができるようになったんです。身体がゆるんだから、心にゆとりができたんですね。今は、自分がどんなストレスの状態にあるのかわかり、心のバランスをとることができるようになりました。

諏訪邊みなみさん (主婦・50代女性)
10数年前に重いヘルニアの手術をして、その後遺症から、疲れると歩けなくなるという状態を繰り返していました。アロマや水中ウォーキングなどいろいろ試したんだけど、効果がなくて…。偶然和みのヨーガに出会い、一回で体が軽くなったんです。特に朝の目覚めがビックリするほど楽でした！それと、ペアワークがすばらしい！最近、夫婦仲がとても良くなりました。

古川正治さん (会社員・50代男性)
わたしは仕事柄、アメリカ駐在や企業戦略・分析なんてことをやっていて、ものすごく左脳を使っていたんですね。和みのヨーガを始めて、自分自身の体を感じることで自分を認め、好きになるすべての始まりであるとわかりました。自分で自分を認めることができさえしたら、対人関係からくるストレスはずいぶん少なくなりますね。外国でもどこでも行く先々で伝えています。

石崎恵津子さん (主婦・40代女性)
わたしには子どもが3人います。一番下の子は思春期にぜんそくでずっとせいでたんですが、ペアワークをしてから不思議と発作が軽くなり、お医者さんに行くのをすっかり忘れてしまいました。上のふたりも不規則な生活からくるイライラやとげとげした態度がだんだん温和に。今では会話も増えて友達のような自然な関係です。



ペアワーク

スキンシップが
癒しと人間力アップの
相乗効果を生む

こんな人におすすめ

- ・やる気が出ない
- ・鬱ぎみである
- ・夜なかなか眠れない
- ・太っていて運動が嫌い
- ・腰痛・慢性疲労

背中揺らし (身体の滞りをなくす)

うつぶせになっている相手の肩とお尻のあたりに手を置き、同じ方向にゆらゆらと揺らしを入れ、時々ふっと止めます。全身の流れを良くし、治癒力を高めます。



頭の手当て (脳の偏り疲労を取る)

仰向けになっている人の頭の下に手のひらを置いて、指をゆっくり曲げたり伸ばしたりして、盆の窪の両脇のところの緊張をゆるめます。脳脊髄液の左右の差を整え、生活習慣病の予防改善、不眠症の解決、鬱の回復効果があります。



手の手当て

手のひらをべたべたと押し当ててをします。



爪の付け根の両脇をキュッと挟んで脳に刺激を与え、くると回します。

悲しみのリリースやトラウマの解放

心のストレスは筋肉の緊張となって身体についています。私たちの身体は電気です。そのようなものなので、そのストレスを手当て法で外に流してゆくことができます。



こんな効果が…

- ・交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになります
- ・免疫力がアップします
- ・左脳と右脳のバランスを取りもどします
- ・対人関係のストレスを取ります