



からだを診れる・指導できる

# 五臓ヨガ

## 【五臓ヨガ】とは

五臓ヨガは、もともとリンクする部分の多い  
( ヨガと東洋医学を掛け合わせた  
独自のスタイルのヨガです。

ヨガのポーズに東洋医学の視点を取り入れ  
経穴(ツボ)や経絡(気血の通り道)を  
意識して行うことで、五臓へと働きかけます。  
その人の体の状態に合ったポーズをとり、  
五臓のバランスを整えていきます。



## 無料 説明・体験会

- ・ 6.7 (木) 18:00 ~
- ・ 6.16 (土) 14:00 ~

場所：H THREE STUDIO

~ 6/7  
Yin Yu

# 五臓ヨガ養成コースとは？

五臓ヨガイנסトラクター養成コースでは

【五臓ヨガ】 【東洋医学】 【解剖学】 【食学】 など  
幅広い知識とそれを応用する手段を学ぶことができます。

東洋医学ではカラダを構成し働かせている物質は

気血津液であると考えられており、

これら気血津液を生み出し・働かせているのは

5つの臓器【五臓】がおこなっています。

カラダの不調はこの五臓のバランスが崩れ、

気血津液が乱れることで起こります。

五臓ヨガのカリキュラムでは

この五臓のバランスの崩れを判断する知識を学び

経絡の走行に合わせたヨガのポーズを学ぶことで

東洋医学をセルフメンテナンスの一部として取り入れることができます。

東洋医学を毎日の暮らしに取り入れることで

誰もが自分の体を知り、

自分で整えるライフスタイル作りをしましょう。

