



京都修学院ファスティングリトリート講師の紹介

Yoga 清水久美子先生

<http://yogakuu.blog116.fc2.com/>

画家・ヨガ講師

15歳でヨガと出会い、世界各地を絵画を描きながら旅をする。
特にインドに興味を持ち、以後毎年インドを訪れヨガを学ぶ。
バリ島のアトリエにて絵画を描きヨガを学ぶ生活を続ける。
オーストラリアにてティーチャートレーニングを受け、インドにてアーユルヴェダを学ぶ。



自力整体 小林典子先生

<http://www.eonet.ne.jp/~cocochi/index.html>

自力整体認定ナビゲーター・ シューフィッター・レイキマスター・The Natural Shoe Store 店長

自力整体とは、鍼灸師を経てヨガ・断食・整体を学んだ 矢上 裕氏が考案し 現在も日々研究進化している健康法で、整体法・整食法・整心法の3つを総称して自力整体といいます。自分で体を整える方法です。「整体」とは東洋医学において「気」(エネルギー)が全身をとどこおりなく流れている状態のことを言い、整体法で筋肉が硬く動かしにくくなっている部分を気持ちよく揺すったり、ツボを刺激することで筋肉をほぐします。

気の流れと共に老廃物も外に排出されるため、自力整体をするとトイレに行く回数が増えたり、涙・よだれ・鼻水などがでてくる場合もあります。また体がほぐれると同時に脳もリラックスするので途中あくびが出て、整体後は血行も良くなり爽快かつ穏やかさを感じる事ができるでしょう。

