

ジヴァナンダ・プログラム

心と体の病気を予防するプログラム



ジヴァナンダ・プログラム

ジヴァナンダは、代替補完医療アーユルヴェーダの考え方に基づく日々の健康増進プログラムです。

このプログラムは、世界的に有名なアーユルヴェーダ医師、ドクター・パルタップ・チョハンにより開発されました。

アーユルヴェーダは、人間は体、心、五感、魂から成り立っていると考えています。このすべてのバランスがとれている状態が健康、バランスが崩れている状態が病気だといいます。ジヴァナンダは魂と心と体のすべてのレベルでバランスをとり、病気を予防するための優れたプログラムです。

健康で喜びに満ちた毎日を送るために、自分の体や心と対話しながら実践してみましょう。

メンタル不調をもつ従業員や生徒をもつ企業人事部や学校経営者の方たちにも知っていただきたいプログラムです。

ジヴァ・ジャパン：<http://www.jivajapan.jp/>

Email info@jivajapan.jp / TEL090-2146-7615

朝の過ごし方

1. 6時ごろ起床
2. 歯磨き、舌そうじ、ごま油うがい、歯茎のマッサージ
3. うがい (5回)
4. 洗顔、水で目を洗う
5. 鼻うがい
6. 白湯をのむ
7. トイレに行く
8. ストレッチをする
9. 深呼吸をする (5分間)
10. 笑うヨガをする ♪ワッハッハ (1分間)
11. ジヴァナンダ・メディテーション
12. セルフオイルマッサージをする
13. シャワーを浴びる
14. 着心地のよい服を着る。
15. アロエベラジュースを大きじ2杯飲む
16. 朝ごはん
17. 落ち着いた気持ちで仕事にでかける

舌掃除

鏡で舌をみると白いものがこびりついていることがありますか？

これは、舌苔（ぜったい）とよばれるもので、白っぽい、粘着質のある苔が舌に見られる場合は、消化が十分行われていず、未消化物（アーマ）が体内にたまっていると考えられます。朝起きてすぐは胃の中がからっぽなため、この時点での舌の状態をチェックすることで消化がスムーズに行われているかみることができます。

舌の掃除は、歯ブラシが普及する前、日本でも竹をつかって行われていたそうです。

舌掃除の効果

味覚をよくする、口臭・歯の病気の予防



やり方)

専用ブラシまたはスプーンを用いて舌の正面、サイドを奥から手前に表面を掃除します。そのあと軽くお湯で口をゆすぎます。

ごま油うがい

効果)

歯、歯肉が丈夫になる

歯周病、口臭予防

声がよくなる

顔が若返る

筋肉の老化を防ぎ弾力をつける

老廃物が粘膜を通して出て浄化される

口内炎の予防

唇のひび割れを少なくする

注意)

熱があるときや、お酒を飲んでいる時は、誤って飲み込む危険があるので行ってはいけません。

※キュアリング

太白ごま油を160度まで加熱し、自然に冷ましたもの。



やり方)

※キュアリングしたごま油を50-60cc含み時々口の中で転がします。なれてきたら涙、または鼻がでてくるまで続けます(10-15分)

ゴミ袋へ吐き出してぬるま湯で口をゆすぎます。

鼻うがい

準備)

ポットに小さじ1／3ぐらいの塩とぬるま湯200ccを入れたものを用意します。

やり方)

やや前かがみになり「あ〜」っと声をだしながら、顔を左に傾けて、ぬるま湯を右鼻から左鼻へ流します。ぬるま湯が半分くらいになったら、反対も同様に行います。

最後に「フン、フン」と勢いよくリズムカルに10回ほど息を強く吐いて、鼻の中に残っている余分な水分を出します。

慣れるまでは、ツンとした刺激を感じる場合があります。繰り返すうちに鼻の粘膜が強くなり刺激を感じなくなります。



効果)

花粉症対策

鼻炎をやわらげる

白湯をのむ

植物も動物もみな水がなくては生きていきません。人間もしかり！
飲み物は色々ありますが、基本は水です。

白湯の作り方)

- 1.やかんにお水を1-2リットル入れます
- 2.お湯が沸騰したらふたをはずします
- 3.弱火でポコポコと10分程沸騰させます
- 4.熱いまま、ポットにうつし、少し冷ましてすすります

※水そのものはカフェの性質を多くもちます。それに火を加えることでピッタが加わり、ポコポコと沸騰させて空気が入ることでヴァータが加わるため、3つのドーシャのバランスがとれた飲み物となります。



効果)

体を温める
代謝を促す
経路の閉塞をなくす
便秘解消

ストレッチ

①息を吸いながら爪先立ちで全身を伸ばし、はきながら手と足を床におろす。
(3回)



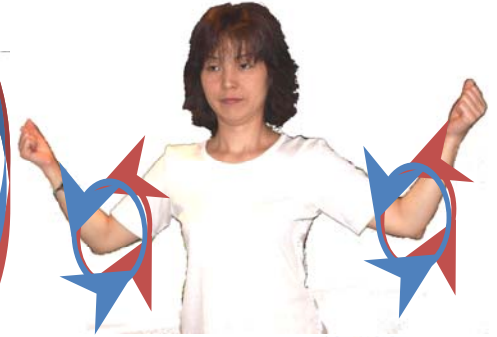
②手を大きく振りながら上半身を左右にねじる (5回ずつ)



④肩回し
内回り5回
外回り5回



④肘関節を回す
内回り5回 外回り5回



③首を回す。(5回ずつ)
息を吸いながら半周。
はきながら半周。



⑦膝回し
右回り5回
左回り5回



⑤手首を回す
内回り5回
外回り5回



⑧足首回し
右回し5回
左回し5回



⑥股関節を回す
右回り5回
左回り5回



ストレッチ



⑨右足を立てひざにする



⑩息をはきながら膝を胸にひきよせる
呼吸を続けながら10秒キープ
息をはきながら足をおろす



⑪はく息とともに膝を顎（余裕があれば額）
に近づける
呼吸を続けながら10秒キープ
息をはきながら足をおろす
左足も同様に⑨～⑪



⑫両足を立てひざにする



⑬息をはきながら膝を両手で抱え
顎を膝に近づける。
呼吸を続けながら10秒キープ
息をはきながらゆっくり足を
床におろす



⑭息を吸いながら両手・両足をのばして
ストレッチ。吸いきったら息をはいて
リラ～ックス。3回繰り返す

深呼吸

足を肩幅より広く開き、手はだら～んとおろします。
手の平は上にむけ、大地に体をあずけてリラックスします。
頭から足先まで体の各部分に意識をむけ、緊張している部分があれば軽くゆらし
て力を抜きます。

吸う息とともに新鮮な空気をお腹一杯とりいれて、はく息とともにネガティブな
感情をはきだしてしまいましょう



笑うヨガ



- ワッハッハ～と笑うときの呼吸は、深い腹式呼吸です。
体のすみずみまで酸素がめぐります。

笑うことで楽しい気持ちになれば、
ピッタのイライラや怒り、
ヴァータの不安、
カファのどんよりした気持ちもバランスがとれます。

手をたたいてお腹から笑いましょう♪

ジヴァナンダ・メディテーション

背筋をのばして楽な姿勢ですわります。
目を閉じてゆっくりと深い深呼吸を3回します。
数分間、心と呼吸に意識をむけ、深呼吸します。



心臓に、小さな愛の光が輝いているのをイメージします。
これが「私」。私はエネルギーです。この美しい自分自身を
楽しみ、顔はリラックス、本当の自分を感じます。
この小さな光があらゆる暗闇、無知、毒素、滞りを壊して広がるのを想像します。光は胸、首、顔、腕、お腹、太もも、足へと体をデトックスしながら広がっていきます。光はさらに、部屋全体、あなたの愛する人へと広がります。このつながりをしばらく楽しみましょう。

このパワフルな光を最初の位置までもどします。
この光こそ「私」。私はポジティブでクリエイティブな何かをするために存在しています。
しばらく自分の心に意識を向けます。
顔はリラックスして笑みをうかべて。
優しく手のひらをこすりあわせ、目を温めます。
ゆっくり目をあけます。



セルフオイルマッサージ

日々オイルマッサージを全身にする人は、健康で、体力があり、美しく、夜深く眠ることができるといわれます。

全身のマッサージが無理な場合は、少なくとも頭・耳・足のマッサージを行いましょう。

準備)

部屋は、温かくて居心地のいい場所でおこないます。

自分の体質にあったオイルを選びます。

マッサージに使うオイルは湯煎してあたためておきます。

やり方)

オイルを手に取り、気持ちいいと思う強さで全身にオイルをすりこみます。

マッサージ後は、蒸しタオルでやさしくおさえぶきします。

その後シャワーをあびます。

※注意※

食事の前後2時間はあけます。

生理中・妊娠中・皮膚にトラブルがあるとき、熱があるときは行いません。



セルフオイルマッサージ

頭のマッサージ

効果)

頭の緊張をとり、疲れをやわらげる
若白髪を予防、髪につやとこしがでる
深い眠りを促す
目の疲れをやわらげる

やり方)

1. 温めたオイルを500円玉大ずつ手にとり、頭頂部、つむじ、後頭部にすりこみます。
2. 指の腹にオイルをつけ、気持ちいい強さで頭全体を刺激します。
3. 髪を結ぶようにして髪の毛をややひっぱります。
4. 頭全体をパタパタとたたきます。



セルフオイルマッサージ

耳のマッサージ

効果)

ストレスをやわらげます。

過剰なヴァータによる耳のトラブルを防ぎます。

頭痛、首、あごのこりをやわらげます。

やり方)

1. 温めたオイルを綿棒につけ、両耳をそうじします。
2. 指の腹にオイルをつけ、耳の輪郭をゆっくりひっぺがります。
3. 耳の前後、首のあたりをやさしくマッサージします。
4. 乾いた綿棒で余分な油をふきとります。



セルフオイルマッサージ

足のマッサージ

効果)

足の固さ、ひび割れ、乾燥をやわらげます。
足の緊張、疲れ、むくみをやわらげます。
足には全身の反射区があるので、体に力を与えます。
足の皮膚の感覚をよくします。

やり方)

1. 温めたオイルを太ももの付け根から、足先まで塗布します。
2. 気持ちいいと思う強さで太ももをマッサージします。
3. 膝周りに円をえがきながらオイルをすりこみます。
4. ふくらはぎ全体をマッサージします。
5. くるぶし、足の甲、足の裏、足の指1本1本にオイルをぬります。



日中の過ごし方

- 白湯を飲む（夏場は常温の水でもよい）
- 定期的にストレッチ、深呼吸をして新鮮な空気を吸う。
- 仕事中はハーブティーかフルーツジュースがよい。
小腹がすいたら、果物かナッツを食べる
- ランチは落ち着いた環境で新鮮でナチュラルなものを食べる

夕方～夜の過ごし方

- 帰宅したら床に寝て深呼吸をし、仕事のストレスを切り離す（5分間）
- アロマや音楽を活用して体と心をリラックスさせる
- お風呂前にヘッドマッサージをする（5分間）
- 心に刺激を与えるものを食べたり飲んだりしない
- 家族や友人と落ち着いた気持ちでよく噛んで食べる
- 就寝の2時間前（21時）には食事を終える
- 就寝前にホットミルクを飲む（好みでシナモンやターメリックを加える）
- ベッドにはいって、深呼吸をしながら瞑想をする（5分間）
「私は健康、私は幸せ、私はエネルギー」と自分に語りかける

c Jiva Japan 2009

本書の無断複写は禁じられています。