

マスターコース

不妊・自律神経・不眠・頭痛



できること

できないこと

工夫すればできること

マスターコースの特徴



ポイントは

呼吸 と 胸椎

yoga
FASCIAL MEDICAL

さらに・・・

- ・薬との関連性
- ・精神的負担
- ・ヨガの負荷



不妊／注意・禁忌

- ・ストレスとどう向きあう??
- ・動きの多いポーズ
- ・骨盤底(狭くする、緊張)

* 妊娠がゴール?



不眠／注意・禁忌

* 刺激の強いプラクティスは就寝の2～3時間前からは控える

- ・太陽礼拝／強い後屈、バランス
- ・高温多湿下
- ・激しい呼吸など



yoga
FASCIAL MEDICAL

片頭痛／注意・禁忌

* 症状に合わせた調整が必須

- ・逆立ち、後屈
- ・ウォームアップ
- ・脱水



yoga
FASCIAL MEDICAL

頭痛のRed Flags

- ① 発熱を含む全身症状
- ② 新生物の既往
- ③ 意識レベルの低下を含めた神経脱落症状または機能不全
- ④ 急または突然に発症する頭痛
- ⑤ 50歳以降に発症する頭痛
- ⑥ 頭痛パターンの変化または最近発症した新しい頭痛
- ⑦ 姿勢によって変化する頭痛
- ⑧ くしゃみ, 咳, または運動により誘発される頭痛
- ⑨ 乳頭浮腫
- ⑩ 痛みや症状が進行する頭痛, 非典型的な頭痛
- ⑪ 妊娠中または産褥期
- ⑫ 自律神経症状を伴う眼痛
- ⑬ 外傷後に発症した頭痛
- ⑭ HIVなどの免疫系病態

どの筋膜ラインを選択する？（セラピスト目線）

（例）

- ・ターゲットとする筋を選ぶ ⇒ 動かしたい？ 動かしたくない？
- ・セットで考える ⇒ 前後、内外方、内外旋
- ・痛みがある ⇒ 遠いところから攻める？ セットから攻める？
- ・ターゲットに向かう！

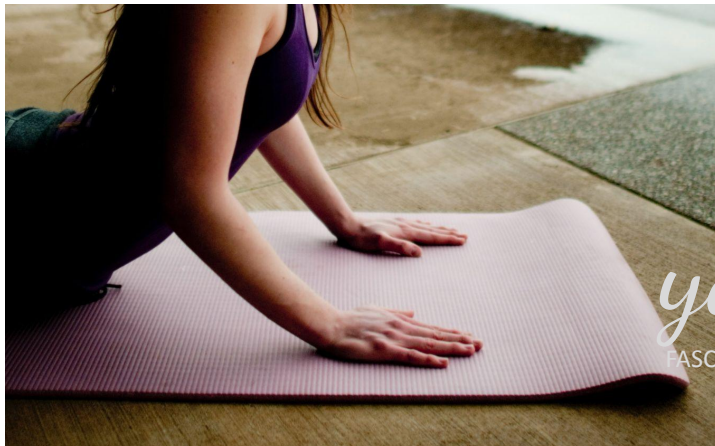


yoga
FASCIAL MEDICAL

どの筋膜ラインを選択する？（クライアント目線）

（わたしの場合）

- ・いつやる？
- ・家でひとりできる？
- ・こういうときどうしたらいい？



yoga
FASCIAL MEDICAL

参考文献

- ・医療におけるヨーガ原理と実践
- ・ヨガアナトミィ
- ・メディカルヨガ ヨガの処方箋