

# 年末恒例五体投地 108 回 スペシャルクラス

## 2023 年 12 月 29 日 (金) 18:00-20:00

クラス後に温かい出汁 1 杯 (希望者は焼酎入り) のサービス♡ 担当 小原節子

会場：上前津校 参加費：1,000 円 持ち物：ヨガマット、水

人間の煩悩の数を、仏教では 108 と数えます。「五体」とは体の五つの部分・・・  
頭・首・胸・手・足、いわゆる全身の事です。筋・脈・肉・骨・皮膚とも言われています。  
「投地法」とは整えると言う意味です。

この五体投地法を 108 回 繰り返すことで、煩悩を浄化することができるかとされています。  
呼吸と動きと心を一つにして行うことで、感謝心を養い、心を穏やかにしてくれます。

### [ 生理的効果 ]

- ・足の親指に力を入れ、つまさきで立つことによって、バランス維持力が高まり、重心を下げる力が高まり、脚・腰・臀部が特に鍛えられる。
- ・何回もこの動作を繰り返すことにより、心身が統一されて、呼吸も深まり身体も柔軟になる。
- ・全身の血行がよくなり、全身の関節をほぐす。
- ・便秘や頑固な肩凝りも解消。

### [ 美容的効果 ]

- ・生き生きとした瞳、素肌が蘇る。
- ・全身の筋肉が柔軟になって、余分な脂肪が燃焼される。
- ・スッキリと引き締まった足首をつくり、人間本来の理想的な「上嘘下実の立ち姿勢」が完成する。
- ・豊かなバストやヒップをつくりだす。

### [ 心理的効果 ]

- ・大地に伏する動作は、心をおだやかにし、下座心、ざんげ心を養い、上る動作は、感謝心、愛行心、奉仕心を養う。
- ・メラメラと生命力が蘇り、素直になり、真実の自分と出会えるようになる。

ご予約

TEL 052-253-5515

MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

※お申し込みは前日夜 19:00 までにお電話又はメールにて

※12/29~1/4 まで通常クラスはお休みとなります。

**YOGA**  
湘南シャイズ  
ヨガスタジオ

湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28  
TEL052-253-5515 MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)  
HP <http://shounan-shyz.com>

