

## Ayurveda Jivananda Program for Happy Life 🎵

心が荒れているとき、心が嫉妬しているとき、心が嫌悪感であふれているとき、心が曇っているとき、心が憎しみでいっぱいするとき、心が過去にとらわれているとき、心が落ち込んでいるとき、心が知性を支配しているとき、ジヴァナンダ・プログラムはあなたを見方します。

ジヴァナンダ・プログラム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最善の方法です。



### 朝

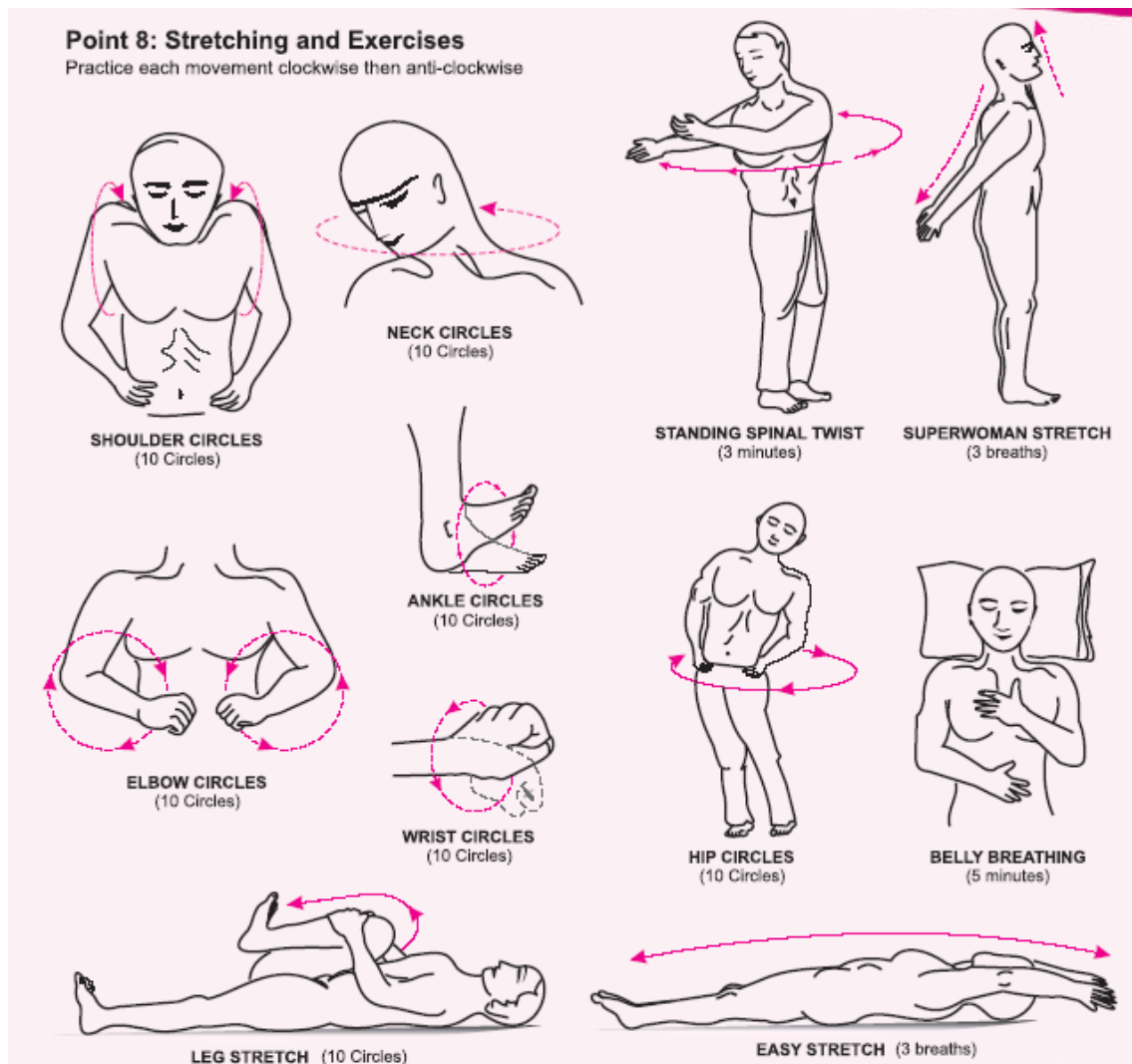
1. 6時ごろ起床
2. 歯磨き、タングスクレーパーを使って舌のよごれをとる。ごま油で歯ぐきのマッサージをする
3. うがいを5回する
4. 顔を洗ったあと、水で目を洗う
5. 水を鼻からすって鼻のそうじをする。ぬるま湯がよい
6. カップ1杯ないし1リットルの水を飲む。真夏以外は白湯がよい。
7. トイレに行く。したくなくてもトイレに行く習慣をつける
8. ストレッチをする(イラストを参照)
9. 深呼吸をする(5分間)
10. 笑うヨガをする ♪ワツハツハ(1分間)
11. ジヴァナンダ・メディテーションをする
12. セルフオイルマッサージをする。耳、鼻、へそ、頭も忘れずに
13. シャワーを浴びる
14. 着心地のよい服を着る。すっきり♪
15. アロエベラジュースを大きじ2杯飲む
16. さあ、朝ごはん。新鮮で添加物が入っていないナチュラルなものを食べる(くだもの、全粒粉のパン、あたたかいご飯、おかゆ、水につけておいたアーモンド、温かいミルク、はちみつ、緑豆のsprout)
17. 落ち着いた気持ちで仕事にでかけましょう。

### 仕事中

18. 白湯を飲む(夏場は常温の水でもよい)。定期的に深呼吸をして新鮮な空気を吸う。ストレッチも行う。仕事での飲み物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
19. ランチを落ち着いた環境で食べる。食べながら仕事をしない。新鮮でナチュラルなものを食べる
20. 午後白湯を飲む(夏場は常温の水でもよい)。定期的に深呼吸をして新鮮な空気を吸う。ストレッチも行う

### 仕事が終わったあと

21. 帰宅したら仕事のストレスを切り離す。アロマや音楽を活用して体と心をリラックスさせる
22. 床に寝て深呼吸する（5分間）
23. ヘッドマッサージをする（5分間）
24. お風呂にはいる
25. 心に刺激を与えるものを食べたり飲んだりしない。
26. 家族や友人と落ち着いた食事をする。よく噛む。就寝の2時間前には食事を終える。食事中はテレビをみない
27. 食後は本を読んだり、心がリラックスできるテレビ番組や音楽を楽しむ
28. 就寝前にホットミルクを飲む。シナモンやターメリックを加えてもよい
29. 瞑想をする（5分間）
30. ベッドにはいって、深呼吸をしながら「私は健康、私は幸せ、私はエネルギー」と自分に語りかける



ジヴァナンダ・プログラムに関するお問い合わせは [info@jivajapan.jp](mailto:info@jivajapan.jp) にお寄せください。