

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL. 14
Autumn. 2014

LAVA Life とは…?

もっとホットヨガを
好きになっていただきたい、
もっとLAVAに楽しんで
通っていただきたい、
そんな想いを込めてつくった
公式ニュースレターです。

卷頭特別企画
LAVA
全面協力

映画「シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸」公開!

主演・道端ジェシカさん

スペシャルインタビュー

LAVAが全面協力した日本初のヨガエンターテイメント映画

シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸

主演・道端ジェシカさん インタビュー

多くの女性から支持を集めの人気モデルであり、
ヨガの経験も豊富な道端ジェシカさん。
今秋公開となる映画『シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸』では
モデル兼ヨガインストラクターのKUMIを演じています。
映画撮影のエピソードと、ご自身が実感しているヨガの魅力をうかがいました。

道端ジェシカ
1984年福井県生まれ。「Voce」「CLASSY」「sweet」など多くの女性誌でカバーを飾る人気モデル。映画初出演となる今作では、門脇麦とともにW主演。美しいヨガポーズも披露する。

バーカー16,000円(税込17,280円)、ブラ11,000円(税込11,880円)、パンツ12,000円(税込12,960円)
すべてアディダスバイステラ・マッカートニー(アディダスグループお客様窓口)

笑いも涙も感動もある、おもしろい映画。ヨギーニ必見!



映画初主演で実感! ヨガで目覚める、心とカラダの可能性

映画初出演にして主演。プレッシャーもあったのでは?

以前から女優には挑戦してみたかったものの、主演ということもあり、やはり不安や迷いもありました。そんな中、最後まで心を落ち着けて撮影に臨めたのは、ヨガのおかげかも。ヨガの後は呼吸が安定するので、トレーニングがうまくいくというのは以前から実感していました。リラックスした呼吸ができると、心の乱れが静かになりますから。その効果が、女優のお仕事にも生かせたんだと思います。

撮影中のメイクを、ご自分で行われたそうですね。こだわりのシーンはありますか?

リアルな表情で演じたいと思ったので、シーンに合わせいろいろと工夫をしました。体調を崩したシーンでは、「病人らしさ」を徹底的に追求。肌をカサカサに乾燥させて、クマを書き足し、顔色を悪く見せたり…。自分をキレイに見せることよりも、このシーンにふさわしい「自然体」を目指したいと思ったんです。

役作りのために努力したことはありますか?

撮影の1ヵ月半前から、ほぼ毎日ヨガスタジオに通いました。インストラクター役としてポーズを披露するシーンがあったので、説得力を持たせられるよう、ポーズの完成度をあげたいと思ったんです。インストラクターさん

の振る舞いや言葉にも注目して、役にいかせるよう観察しながらレッスンを受けていましたね。

ヨガを始めたきっかけを教えてください。

9年前にTV番組のレポーターとして、はじめてヨガを体験しました。収録用に少しポーズをただけなのに、すごく気持ちよくて。翌日には早速ヨガスタジオに行って、入会していました(笑)。現在は、LAVAのスタジオに行くこともあるし、海外も含めいろいろなヨガクラスに参加しています。

ヨガを続けることで、どんな発見がありますか?

日々のカラダの変化を実感しやすいのは、ヨガならではだと思います。最初は難しかったポーズが、続けるうちにスムーズにできるようになっていく、最終的にはすぐリラックスできるポーズになっていたり。「今日はここまで手が届いた!」っていうふうに、昨日のカラダと比べて進歩がわかりやすいから励みになります。毎回違う発見があるんですよね。

LAVAのホットヨガレッスンのご感想は?

汗をたっぷり流してデトックスできるのがいいですね。気分がスッキリします。カラダが温まっているので、無理なく柔軟性を高められるのもうれしい。お風呂上りのストレッチみ



たいに、いつも以上にカラダを伸ばせる気がします。LAVAのスタジオは、全国各地にあってレッスンも豊富なのがいいですね。

映画を通して伝えたい、ヨガの魅力とは?

タイトルにもあるように、幸せを感じる「呼吸の力」ですね。この映画では、呼吸によって自分らしさを取り戻すシーンが印象的です。ヨガというとポーズに重点を置きがちですが、呼吸もとても大切な要素。映画の中でも、私自身も強く信じている「呼吸の力」を丁寧に表現しています。ヨガが好きな人はもちろん、これまで馴染みがなかった人にも響く作品だと思うので、ぜひ映画館で、ヨガと呼吸の奥深さに触れていただきたいですね!



ヨガを通して、二人のヒロインの成長を描く
映画『シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸』、
10月25日(土)~公開!

青森から上京したばかりの本沢海空と、モデル兼インストラクターとして活躍するKUMI。境遇も価値観もまるで違う2人が、ヨガを通して友情を育み、自分を見つめながら成長する姿を描く。LAVAからは椎名慶子がインストラクター役の他、各店スタッフも出演。

**LAVA店頭では特別価格で
前売りペアチケットを販売中!**
詳しくはスタッフまで。

2014年10月25日(土)より、
シネマート新宿ほか全国ロードショー
門脇麦 道端ジェシカ
脚本・監督:永田琴

第3回

めぐみトレーナーと一緒にトライ!

LAVA Lifeで

お悩み解決 レッスン

あなたがヨガに求めるものはなんですか?
ヨガを通して、
解決したいお悩みはありますか?

答えはきっと、十人十色。
お悩みの解決方法もきっと、一人ひとり違うはず。
ここではその一例として、めぐみトレーナーが
スペシャルプログラムを考案します。



城所恵美。インストラクター育成や新規プログラム開発などを担当。カラダのゆがみを整えて柔軟性を高める「均整術」を学び、ヨガのアプローチに応用するなど、ヨガの枠にとらわれない的確な指導が好評。

今回のお悩み

柔軟性を高めて苦手ポーズにチャレンジ!

カラダが硬くて、思うようにポーズがきまらない…。

そんなもどかしさを抱えながら、スタジオに通う人も多いのでは?

今回のお悩み解決レッスンでは、硬さの原因を見極めて、効果的なアプローチ方法をご提案。

10日間のスペシャルプログラムに挑戦していただきました!

Special Program

硬くなった筋肉をゆるめ のびやかなカラダでポーズを!

「腕を後ろに伸ばすポーズが、特に苦手。牛面のポーズでは、腕がイメージ通りに動いてくれません。カラダを柔らかくして、背中の後ろで手をつなげるようになりたい!」と話すのは、今回の挑戦者のともこさん。

背面に手が伸びるのは、肩まわりの筋肉が硬くなっていることが原因。めぐみトレーナーは、「背中が全体的に凝り、血流も悪いので冷えていますね。特に左肩の凝りがひどいせいで、左腕を動かしにくくなっているんです」と、指摘する。

改善のためには、硬くなった背中や肩の筋肉をリリースするポーズを、重点的に行うといいと言う。「硬いところを力強く伸ばそうとせず、無理なくポーズをするほうがいいですよ。今回ご紹介する3つのポーズに加え、『肩こり改善ヨガ』『ヨガベーシック』『パワーヨガ初級』などのレッスンで筋肉をゆるめると効果的です」。



BEFORE

レッスン開始前の牛面のポーズ。右手と左手の間隔は約19cm。「肩がきつくて、これ以上は腕を伸ばせません!」。頑張って手を届かせようすると、背中や腕がプルプル震えてしまう…!

ちなみに…

前から見るとこんな感じ。
一見きれいなポーズだが、よく見ると肩の自由がきいていないのがわかる

カラダを柔軟にするメリットとは?

しなやかなカラダが手に入れば、ポーズの完成度が上がりると同時に、心身のコンディションが良好に。柔軟性のみを追求するのではなく、心とカラダの変化に注目してみて。

1 凝りや痛みが
やわらぐ

筋肉が疲労して硬くなることで血流が悪くなり、肩こりや腰痛など不調の原因に。筋肉の緊張をゆるめれば、凝りや痛みを緩和できる。

2 リラックス
できる

ストレスによって心が緊張すると、筋肉も連動して硬くこわばってしまう。筋肉を刺激して疲労を軽減すれば、心もほどけてリラックスできる。

3 老化を
食い止められる

伸縮性のある筋肉と、可動範囲の広い関節を保てば、体液やエネルギーの循環がスムーズに。巡りが良く若々しい心身をキープできる。

チャレンジするのは…

ともこさん

ヨガ歴半年、週3回レッスンに通う54歳。23歳と27歳の2人の娘さんも、スタジオに通うヨガ仲間。「ヨガを始めてから便秘や猫背が改善し、気持ちも穏やかになりました。少しずつカラダが柔らかくなってきたけど、まだまだできないポーズが多いんです」。

中目黒店のスタッフが
サポート!

START!

好きなポーズから始めてOK!
1日1回、おうちで
チャレンジしてみましょう。

力を入れず
ゆるやかに~

全身の巡りを良くする ねじりのポーズ

左ひざの上に右ひざを重ねるようにして脚を組み、右ひざの外側に左腕をかける。腰・胸・首の順で、右回りに背骨にひねりを加えて5呼吸キープ。逆側も同様に行う。



胸のこわばりをほどく 三角のポーズ

脚を大きく開き、左脚のつま先は左、右脚のつま先は前に向ける。両腕を肩の高さで伸ばしてから、上体を左に倒す。右の肋骨をひらいて、胸にたっぷりと呼吸を送りこみながら5呼吸。逆側も行う。



カラダの
サイドが
伸びていく!



背中と胸をストレッチ!

ワシのポーズ&飛び立つワシのポーズ

立った姿勢で脚を組む。左右のひじを重ねて曲げ、顔の前で手のひらを合わせる。そのまま上体を前に倒して「ワシのポーズ」。そこから両手を後ろに伸ばし、肩甲骨を寄せると同時に胸を開いて「飛び立つワシのポーズ」。それぞれ5呼吸。逆側も同様に行う。

10日間試してみました!

スタジオに通ってレッスンに参加しながら
今回教わった3ポーズを10日間実践しました。



AFTER



牛面のポーズを行ってみたところ、右手と左手の間隔はなんと2cm! このままプログラムを続ければ、憧れの牛面のポーズができる日は近いはず。

めぐみ ともこさん、おつかれさまでした!
牛面のポーズ、あと少しで完成ですね。今回のチャレンジの成果は、ポーズの上達だけではありません。筋肉に弾力が出て冷えが改善したり、体液やエネルギーの巡りがスムーズになるなど、全身が健やかに変化したことも実感してみてくださいね。

募集!

お悩みを解決したい会員様をお待ちしています!

あなたの体質や生活習慣などを見極めたうえで、めぐみトレーナーがとっておきのプログラムを考案。解決までの道のりをサポートします。挑戦してみたい方は、10月5日(日)までに以下よりご応募ください。

次回のテーマは、「肩凝り・腰痛」

頑固な凝りや痛みにお悩みの会員さまをお待ちしています!

PCまたはスマートフォン

<http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html>

LAVA HP ▶ トピックス一覧 よりチェック!

腰メンテナンスで Good バランスBODY!

第2回 / カラダデザインプログラムディレクター・小林邦之先生の

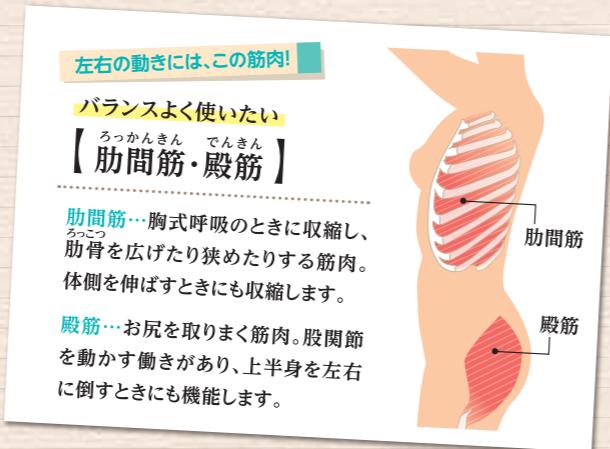
腰の動きのクセが不調の原因に…?

現代人の半数以上が悩まされているという、腰の不調。不調によって腰の動きが制限されると、ポーズのときにはもちろん、日常生活にも支障が出ます。この連載で自分の腰タイプを知り、効果的な改善メソッドを見つけてください!

腰の動きのクセが不調の原因に…?

腰は文字通り、カラダの“要”。全身のバランスを司るキーポイントです。もともと四足歩行だった人間は、進化の過程で二足歩行に。カラダを起こしたときの上半身の重みを、上半身と下半身のつなぎ目である腰で支えるようになりました。

腰の動かし方にクセがつくと、関連する筋肉をうまく活用できず、思いがけない不調をまねくことも。上半身を左右に動かすときには、肋間筋と殿筋をバランスよく使うのが理想的ですが、偏った動かし方を続けていると、呼吸器系や女性ホルモンなどに影響を与える可能性があります。



上体を左右に動かすときのクセは、肋間筋と殿筋の活用バランスによって2通りに分けられます。鏡を見ながらセルフチェックを行い、エクササイズを実践しましょう。



三角のポーズでcheck!



このポーズでバランスBODYに!

C字スライド

脚を大きく開いてイスに座り、頭の後ろで腕を組む。肋間筋がしっかりと伸びるのを意識しながら、体側がC字になるよう上体を左にスライド。続いて上体を右にスライドさせ、左右10往復行う。



あなたの疑問を小林先生に直接質問するチャンス!!

ポーズのこと、カラダのこと、お気軽にご質問ください♪

PCまたはスマートフォン <http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html>
LAVA HP ▶ [トピックス一覧] よりチェック!

*投稿はfacebookへのログインが必要です

監修:小林邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴28年。カラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、カラダの伸びみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。LAVAインストラクターからの信頼も厚く、さまざまなカラダの悩みを解決に導いている。



LAVA Happy Project 聖なるYogini・椎名慶子による

『ヨガリトリート in 天空の庭 天馬夢』レポート

ヨガリトリート・第二弾! 大好評企画につき今回は、茨城県高萩市にあるヘルス・リゾート「天空の庭 天馬夢」にて2泊3日×3日程で開催。総勢約90名の方にご参加いただきました!

Day1



はじまりのヨガ



Day2



カラダの適切な使い方講座 + 太陽礼拝練習



心を軽くするヨガ哲学講座 + 課題練習

人生のヒントになるヨガ哲学。でもなんだか難しそう!? 椎名IRがわかりやすく噛み砕いて教えてくれました!

Day3



終わりのヨガ+まとめ



参加者はみんな
「ハッピーリーダー」に
【参加者アンケート】
総合満足度は100%でした!



学んで、動いて、食べて、遊んで、癒されて。
ヨガを深めて人生を軽くする、奇跡の3日間。

voice 一人での参加はちょっと不安でしたが、素敵なお会いがたくさんありました!
夢のような3日間、本当にありがとうございました。ヨガ三昧な3日間、幸せでした。現実に戻っても頑張ります!! 一人での参加は少し不安でしたが、たくさん新しいLAVAの仲間と出会えて本当によかったです。そして椎名先生ともお会いできてセッションさせていただけたこと、決して忘れません! スタッフの方ともとても丁寧で、心あたたまるリトリートとなりました。
by C.H様

きれいな空気、やさしい人のおかげ? 天馬夢そだちの馬たちはいい子ばかり!
乗馬にセグウェイ、スパにエステ…!
思い思いに素敵な時間を過ごしました。



voice カラダ想いのお食事、人の心づかいに感激!
天馬夢の地で丁寧に育てられた野菜を、人がやさしい気持ちで調理してくれることが変わってきて、ただ美味しいというだけでなく、とても嬉しい気持ちになりました。他にも、心のゆき届いたサービスに感動しました。ありがとうございます。逆の立場にたった時には、私もそんな想いをもって人に接することができたらと思います。 by Y.S様

voice 人生が開けるような貴重な体験でした。
今回のリトリート、準備してくださった全ての方々に感謝します。この3日間で得られたものは、私にとってとても特別なものとして心に残り、キラキラと輝くこと思います。瞑想によって得られる心の静けさと平和な気持ち。そうして出会うことができた自分の本当の想いや潜在意識…とともに心が軽くなり、人生が開けていくようでした。これから先のことが本当に楽しみでワクワクしています! 必ず幸せになると確信しています。天馬夢の環境も素晴らしい、こういう空気や人に囲まれて過ごせたからこそ、この気持ちを得られたのだと思っています。またぜひリトリート開催してください。楽しみにしています♪ by K.M様

カラダも心もピュアに生まれ変わった一人ひとりを中心にして、きっとこれから色々な場所で笑顔が波紋が生まれていく――今回のヨガリトリートがそんな素敵なお未来へと繋がっていたら幸いです。

今後も「LAVA Happy Project」の活動は続きます。どうぞお楽しみに!

ファッショントの秋、イベントの多い冬だから♪ 着やせ！脱ぎやせ！思いのままに



くびれを制する者は
美やせを制する！？

ダイエット王子・小山圭介に聞く

『くびれダイエット』メソッド

すばりポイントは“巻いて意識”＆“外して記憶”的2ステップ

1 やせ姿勢(IN&UP)を意識してくびれを形成・ 帯状のものを巻いて1時間以上キープする

IN&UPとは、お腹をへこませ、おへそを上に引き上げた姿勢のこと。この状態を維持するだけで代謝が上がることが実証済！そしてむくみ解消＆ゆがみ矯正効果も◎即スタイルアップできる上、エクササイズ効率の向上・日常の動作での燃焼率アップが期待できます。



2 一時的な圧力で筋肉がIN&UPを形状記憶・ 勢いよく流れだすリンパでさらなるやせモードに

一定時間以上お腹を固定しIN&UPをキープすれば外した後も効果が持続！お腹に一時に正しく圧をかけて筋肉に刺激を与えることでカラダがその形状を記憶します。また、巻いていたものを外してリンパの流れを一気に促し全身の巡りをよくすることで代謝がさらにアップ。



ついにこの冬、くびれメソッドを取り入れた“着るだけくびれダイエットトップス”が登場!!

この冬
発売予定

くびれ形成＆定着トップス

小山圭介が「これを着てくびれができる人はいない」と自信をもってお届けする一着。ぜひお楽しみに！

着ても 脱いでもくびれ美人が止まらない！

IN&UP姿勢を正しくキープする
強力サポートベルト付き♪



あなたの？
お答えします



コールセンター通信

LAVA

会員様よりお問い合わせをいただく各種サービスについて、コールセンター担当者がお答えします。

店舗やコースを変更したい場合 どうしたらいいですか？

店舗やコース、契約内容のご変更は、ご登録の店舗（プラス1店舗では不可）にて承っております。毎月15日までに手続きをいただくと翌月1日より適用となります。尚、コールセンターでの変更手続きはお受けできませんのでご了承ください。

キャンセル待ち機能が便利になったって本当？

LAVAレッスンの【キャンセル待ち機能】が7月よりリニューアル！これまでキャンセル待ちでご予約いただいたレッスンに空きが出なかった場合、当日中は他のレッスンのキャンセル待ちができませんでしたが、7月より該当レッスン開始から10分を経過した時点で他のレッスンのキャンセル待ち予約が可能となりました。ぜひ新しくなった【キャンセル待ち機能】を活用して、より充実したホットヨガライフをお過ごしください♪

エンダモロジーをもっと簡単に予約したいのですが…

これまでエンダモロジーのご予約は店頭またはコールセンターのみで承っていましたが、現在はWEBでのご予約にも対応しております。初回登録のみ店頭またはコールセンターで行っていただくと、その後はWEB予約も可能ですのでぜひご活用ください。

編集部より

LAVAが全面協力し誕生した、日本初の体感型ヨガ・ムービー『シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸』が、いよいよ10月～公開。試写会で見てきましたが、主演の道端ジェシカさんは10年もヨガを実践されているとのことで、演技からも心からヨガの良さを実感されているということが伝わってきました。この映画では“呼吸の力”が印象的に描かれていますが、なんと初挑戦の女優のお仕事も日頃から深い呼吸を意識していたので落ち込んでいるところを、ヨガって本当に素晴らしい！すでに長年ヨガを実践している会員さまも、これからLAVAでヨガを始められる会員さまにも同じようにヨガの素晴らしさをご実感いただけることを祈ります。



LAVA Lifeはいかがでしたか？

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。今後の企画についてのリクエストも募集しています！

モバイルはこちらのQRコードから



PC http://ws.formzu.net/fgen/S93032553/

発行/ホットヨガスタジオLAVA http://www.yoga-lava.com/