Hot Yoga Studio

ボットヨかをもっと楽しむ 上人人人人





1年を通してアナタをより輝かせる連載 冬編 季節とヨガと、心とカラダ



前回までの復習 チャクラとは?

チャクラとは人間のカラダの中心線(脊柱)上にある7つのエネルギーセンターのことで、エネルギーの流れをコントロールしています。 チャクラが開くとは、チャクラに集まるエネルギーの働きかけが活性化すること。チャクラは呼吸法・ポーズ・瞑想などの方法で活性化 させることができます (チャクラの位置は右図ご参照▶)。

また、西洋医学では7つのチャクラは内分泌細胞(ホルモンを作って分泌する場所)に対応しているとも考えられています。このコーナー では、対応する筋肉から内分泌細胞に刺激を与えて活性化し、ホルモン分泌バランスを整える方法をご紹介しています。





安定& 魅力アップ





免疫力アップ& 若返り



全身のホルモン 分泌調整&快眠

今回の PICK UP!/

今回は、"全身のホルモン分泌調整と快眠"がテーマ

この季節は、忘年会や新年会でお付き合いが多かったり、会社の仕事や家事がいつにも増して忙しくなるという方が多い時期ではないで しょうか?また、寒さで良質な睡眠がとれず、なんだかすっきりしないという方もいらっしゃるかもしれません。そんな季節は6番目・7番目 のチャクラを活性化させて全身のホルモン分泌調整&快眠を目指し、2013年心もカラダも豊かな日々を送りましょう!

6 番目のチャクラ アジニァー・チャクラ

6番目のチャクラは、これまでご紹介してきた全身にある 様々なホルモンを作りだす器官に指令を出す、脳下垂体を 整えてくれます。気になる部位ごとにアプローチをしていく ことも大切ですが、脳下垂体がしっかり機能してくれると 全身のホルモンバランスが整い心もカラダも健やかな毎日を 送ることができるようになります。また、ほとんどのホル モンは、分泌されてから血液により目的の場所へ運ばれてい きます。この一年も引き続きホットヨガで血流を促進し、 心身ともにコンディションの良い日々を送りましょう!

Q.6番目のチャクラはどこにあるの? A. 眉間あたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの?

A. 全身の体調、体内の恒常性などを保つ働きをする成長ホルモン、 性腺刺激ホルモン、副腎皮質刺激ホルモン、甲状腺刺激ホルモンなど

伸びをする子犬のポーズ

眉間を刺激して 6番目のチャクラを活性化!

ワンポイントメモ!



● 四つんばいになり、 両手を斜め前につ きます。

2 息を吸って背筋を伸ばし、 吐いてお尻をつきあげて、 胸とおでこを床につきます。 (5呼吸キープ)

このポーズが 入っているのは

・ヨガベーシック ・ヨガアドバンス

・リンパ+ヨガ

7 番目のチャクラ「サハスラー・チャクラ」

7番目のチャクラは、生体リズムの調整作用や睡眠に関わる ホルモンを整えてくれます。ここから分泌されるホルモンの 血中濃度によって、サーカディアンリズム※を保っています。 年末年始で生活のリズムが乱れがち…という声が聞こえて くるこの時期。下記でご紹介するポーズで7番目のチャクラを 整えたり、レッスンでカラダを温めて質の良い睡眠をとり 毎日を快適に過ごしましょう!

※慨日リズムともいわれ生体が持つ約24時間の周期で変動する生理現象

Q.7番目のチャクラはどこにあるの? A. 頭頂あたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの?

A. 脈拍、体温、血圧を低下させることによって睡眠と覚醒の リズムを上手に調整するメラトニンなど

うさぎのポーズ

頭頂を刺激して 7番目のチャクラを活性化!







を見て、吐いておでこ

を床につけます。

お尻を持ち上げて、 目線はおへその方を 見ます。 (3呼吸キープ)

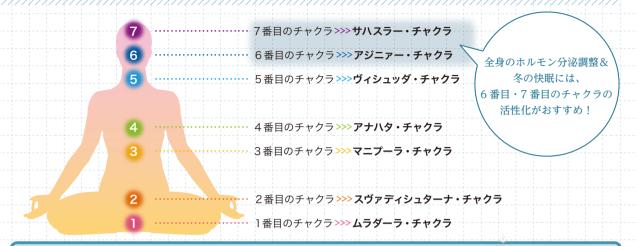
このポーズが 入っているのは

かかとを外側

からもちます。

・ヨガベーシック・肩こり改善ヨガ

四季に関連した"チャクラ"を学んでヨガを深める連載。最終回の今号は全身のホルモン分泌をより整え、 さらに冬にぴったりの快眠をテーマにチャクラを活性化させるヨガポーズをご紹介します。





2013年 蛇年にちなんで!

ダリーニ を知ろう

■クンダリーニとは?

クンダリーニとは、牛体エネルギーのこと。

インドのサンスクリット語では「とぐろを巻くもの」という意味の言葉です。その様子から、よく「蛇」 に例えられます。尾てい骨の内側(1番目のチャクラ)あたりに眠っていて、らせん状の形をしていると 言われています。覚醒すると、そのエネルギーは螺旋を描くようにして一つ一つのチャクラを通るよう に背骨を通り抜け、頭頂まで上がっていきます。すると、カラダ全体のバランスが整うので、瞑想状態に 入りやすくなります。

■カラダとの関係は?

クンダリーニは、西洋医学では脳脊髄液にあたると考えられています。脳脊髄液は、脳から背骨を通り 仙骨までを包んでいる体液のことで、その中を循環しています。脳や脊髄の中にある神経の新陳代謝を 助ける役割(脳や神経に栄養を送り、老廃物を排出する)を担っています。

ですので、首の後ろが詰まってしまって筋肉が凝ったり、肩や背中の筋肉が凝りかたまると、エネル ギーが円滑に流れず自律神経などの調整もうまくいかなくなります。その結果、脳に脳脊髄液がたま り、頭痛などのカラダの不調や心のバランスをくずしてしまう場合もあるのです。

■ホットヨガはクンダリーニの通りも良くする!

体液ということは、血液などと同様に寒い冬は滞りやすくなります。カラダを内側からしっかりと温める ホットヨガで、クンダリーニのエネルギーが通りやすい状態を作ってあげましょう!そして、心とカラ ダへの影響が大きい自律神経のバランスを整えて、新年を元気に前向きにスタートしましょうね!

監修 城所 恵美 MEGUMI KIDOKORO

ヨガ&エクササイズインストラクター /トレーナー

ヨガレッスンのみならず、ダンス、骨盤調整トレーニング、リズムエクササイ ズなど幅広いインストラクションを行う人気インストラクター。現在は、人材 育成や新規プログラム開発にも携わる。女性誌などでヨガ企画を監修するな ど、メディア出演も豊富。



ポーズ監修・モデル 羽柴 友紀子 YUKIKO HASHIBA

ヨガインストラクター /トレーナー

チアリーディングとチアダンスに取り組んでいる中で、ダンススキル向上の ー環として、LAVAでヨガと出会う。日暮里店、綾瀬店、北千住店のインスト ラクターリーダーを歴任し、LAVAを広めていくことに従事。LAVA大会にて 優秀インストラクターを2大会連続受賞。現在はヨガトレーナーとして、ヨガを通して心身とも に解放され、より自分らしく輝くためのレッスンを心掛けている。



LAVA では "ホットヨガを通じて、一人でも多くのお客様を幸せにする" という理念を掲げて トレーナーによるエキシビションなどを通じて、理念を実現するために全スタッフの お伝えし、身近な方から日本全体まで元気を広めていく存在になれるようLAVA全体で

あたたかいメッセーシ

最優秀インストラクター (MVP)発表 🝟

Top10の発表!各店選りすぐりのトップインストラクターが選出されました。

現在LAVAには800名を超えるインストラクターが在籍中。MVPはその中でも会員様から「もっとも輝いている インストラクター」として選出していただいた上位10名です。上位に選ばれたスタッフ以外にも、本当に素晴らしい エピソードを数多くいただきました。皆様のあたたかいご意見に、あらためて感謝申し上げると共に、全スタッフが 高いレベルのレッスンをご提供できるよう、スタッフ一丸となって努力してまいります。





ヨガを通し変化していく会員様の身体・心と出会うたび、驚き・喜び・そして新たな気付きを

会員様からの推薦コメント

仕事帰りにレッスンを受けることが多い私。

やすらぎの前の「今日も一日、お疲れ様でした。」というお言葉や、「何かに頼ることは 悪いことではない」というメッセージが込められたレッスンは、働いている女性として、

本当に癒され、心からやすらげる瞬間です。

今林先生は私の中で「殿堂入り」。先生目当てで、今日もLAVAに通います。



本当にありがとうございます。

「幸せは自分の心が決める」私の好きな言葉です。 ヨガで心にゆとりができ、日常の何気ないことにも 幸せを感じられる。LAVAにはそんな方々ばか りで、私は日々皆様から幸せをいただいています。 これからも頑張ります! よろしくお願いします。

会員様からの推薦コメント

鮑子先生はとにかくかわいい! 顔がかわいいのはもちろんですが、**内面から** 出てくる女性らしさ、美しさには女性の私から見てもドキッとします(笑) LAVAに通うようになって「女性の美しさは内面から」と思うようになり ましたが、 鮑子先生はまさしく私が理想とする女性です。 私も先生みたいな 女性になれるよう、LAVA に通い続けます!



受賞の感想

本当にありがとうございます!正直驚いて います。会員様の笑顔、真剣に向き合う 姿を近くで見られること、感じられることが、 私の原動力になっています。これからも たくさんの方とふれあい、皆さんの笑顔 を増やすことができるよう努力していき ます。どうぞよろしくお願いいたします。

会員様からの推薦コメント

いつも笑顔で元気よく「○○さんこんにちわ!」と挨拶して くれます。同じレッスンばかり受けがちな私に「美脚ヨガも いいですよ」とアドバイスをしてくださり、「自信がないわ」と 答えると「大丈夫、大丈夫、出来ますよ」と励ましてくれます。 山本先生のおかげで、ヨガライフをもっと楽しめそうです。 いつもありがとうございます。

4 位 細川 貴子 [自由が丘店]

5位 加藤 美貴 [綱島店]

6 位 田中 由美 [札幌駅前店] **7**位 佐伯 奈緒 [南大沢店]

当日の様子をダイジェストでご紹介!





城所トレーナーによる エキシビション。 LAVAらしく、アップテ ンポな音楽に合わせて 動いた後、会場全体で



います。LAVA Convention は会員様からいただいた貴重なお声、個人・店舗別の表彰、 マインドを一つにする一大イベント。ホットヨガの素晴らしさをもっと多くの方に 取り組んでいます。



これからもLAVAは一人でも多くの方にホットヨガの素晴らしさをお伝えし、 "LAVAの輪"を広めていけるよう、スタッフ一丸となって努めていきます。

リクエストの多い『苦手なポーズを解消する方法が知りたい!』の声にお応えして、解剖学的視点を 交えながらわかりやすく解説するコーナー。これを読むともっとポーズが取りやすくなりますよ♪



ヨガ解剖学とは

ヨガ解剖学とは、人間のカラダを**医学的・生理学的な見地から観察し、幅広い視野でポーズの効果や方法を科学する**こと。ヨガ解剖学を 知るとポーズが効率的に取れるようになり、カラダの不調改善や怪我の予防も可能に。また「今とっているポーズがカラダにとって どのようにプラスになっているのかを実感したい」そんな方にオススメ。まずはポーズを取る際の筋肉の状態を知りましょう。



「三角のポーズ」と「ねじりのポーズ」をピックアップ!

レイド筋膜リリース

さする時に手のひらをしっかりとカラダ

に沿わせて上下に広い範囲で行うこと!

そうすることで、体側全体の筋膜がほぐ

🔼 ロータリートルソー

(脚は肩幅程度に開いておく)

■左腕を上げて、カラダを右側にかたむけます。

■右手を左脇に添え上下にさすります(30秒間程度)。

11真っ直ぐに立ちます。

れてきます♪

△反対側も同様に行います。

「三角のポーズ」がもっと快適に取れるストレッチ



三角のポーズ」が安定しません …

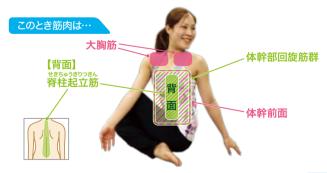
三角のポーズが苦手な人は、背骨(脊柱)を中心に体幹部全体が硬 かったり、筋肉が緊張しやすく筋肉の収縮の強さが可動性にブレーキを かけている場合が多い。ご紹介するストレッチで、背骨・体幹部をほぐ



※ストレッチ中は、 自然に呼吸を続けましょう!

「ねじりのポーズ」が深まりません!

ねじりのポーズが苦手な人は、肋骨と肋骨の間が硬く、呼吸が浅い場合 硬い場合が多いので、ご紹介するストレッチでゆるめてあげましょう!



2背筋を真っ直ぐ伸ばしてから、腰から壁の方へねじります。 (30秒間キープ) ※辛い人はひざを曲げてもOK ■反対側も同様に行います。 .noint 🎋 背骨を真っ直ぐにすることを意識して! そうすることで、よりねじりが深まって きますよ♪

■壁を背にして、30cm位離れたところで立ちます。

「ねじりのポーズ」がもっと快適に取れるストレッチ

アナタの疑問にも小林先生が誌面上で答えてくれるかも!? アンケートにて質問募集中!ぜひご応募ください♪

http://ws.formzu.net/fgen/S90015774/ モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶



小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴 25年。 カラダのゆがみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。 現在は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、骨格 調整トレーニング及びプログラムの開発&監修を行う。TVや雑誌などでも数多 く取り上げられる人気講師で、横浜・東京を中心に個人や学校・企業など幅広く活躍している。

※ストレッチ中は.

自然に呼吸を続けましょう!

インストラクターの素顔をもっと知りたい! そんな声にお応えして、インストラクターの日常=LAVA Lifeをご紹介。 インストラクターになるきっかけやヨガに対する想い、プライベートの過ごし方なども聞いてきました!



紹介するのは・・・ 山本 菜穂 インストラクター (横須賀中央店所属)

LAVAインストラクター歴6年、一児の母でもある山本インストラクター。仕事はもちろん子育てや家事も 全力で取り組み、一緒に働く仲間や上司から"スーパーウーマン"と呼ばれるほどパワフル!フィットネス クラブのエアロビクスやアクアビクスのインストラクターを約10年経験した後ホットヨガのインストラク ターへ。明るく、元気なインストラクションが、『カラダに効く』『いつもの倍汗をかく!』などと大人気。 2012年LAVA コンベンション インストラクター部門3位受賞!

ーインストラクター歴6年とのことですが、ホットヨガを始めたきっかけは?

小さな頃から運動が好きで、入社前はフィットネス業界で働いていました。その間に出産・ 子育てが始まったのですが、今思うと**忙しさとストレスで心とカラダのバランスが崩れて** しまっていました。そんな時に友人から『リフレッシュするならコレ!』と薦められてLAVAの 体験レッスンに参加しました。その汗の量と爽快感に衝撃を受け、次の日には本社に電話を かけインストラクターに応募し、あっという間にインストラクターになっていました(笑)。

ーホットヨガのどんな効果を体感していますか? 山本さんにとって、インストラクターの仕事とは?

そうですね、たくさんありますが、カラダへの効果としては筋肉の質が変わってサイズダウンで **きた**ことでしょうか!エアロビクスは瞬発的な動きを行うので、アウターマッスルが鍛えられます。 すると筋肉が「大きく」「太く」なるんです。ホットヨガは深い呼吸とインナーマッスルに効果的 なポーズを取るので鍛えられる部分が違います。結果的に太ももが6センチ細くなりました。 心への効果としては、子育てへの考え方が変わったことが一番ですね。以前の私は自分が 決めたスケジュール通りに子供が動いてくれないことで、「何でご飯を食べてくれないの?」 「何で寝てくれないの?」と怒りをぶつけてしまっていました。それが、ホットヨガを始めて からは**心に余裕が出てきて、色んなことが「まぁいっか」と思える**ようになりました(笑)。 この**良い意味で力を抜くことができるようになった**ことも、子育てと仕事の両立を可能に してくれるのかなと思っています。もちろん支えてくれる家族あってのことですが、心と カラダのバランスを崩さないためにも、ホットヨガインストラクターの仕事は私にとって なくてはならないものです!

一会員様へメッセージを!

5:50 起床!

13:30 休憩 🖘

18:00 退勤

22:30 就要之

山本インストラクターのある1日

家事全般を行う

19:15 家族と夜ご飯 育

9:00 出勤♪ スタジオ準備からスタート!

10:00 骨盤調整ヨガレッスンを担当

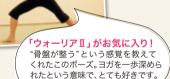
14:30 フロント業務や店内清掃など

11:30 美脚ヨガレッスンを担当

本当に会員様の温かさに感謝しています。私が皆さんを見て、レッスンをして元気をプレゼント したいのに、体調が悪かったりすると気遣っていただいたり、レッスンを一緒に盛り上げて くれたりするんですよね。いつもありがとうございます。年齢と共にカラダは可動域が狭く なるのですが、ホットの環境は筋肉がほぐれることによって関節の可動域が広がるため、年齢を 重ねた方にもぴったりなんです。ですので、ずっとこの先も私と一緒にLAVAで心とカラダを 整えていきましょう。私もまだまだがんばります!

One Day Schedule







▶寝る前は…

はちみつがけ♪

寝る前の青汁(+オレンジ ジュースorレモン果汁入り) で翌朝の目覚めスッキリ





オフの日は家族とおでかけして リフレッシュ♪家族3人でサーフィンを することもあります!



洗濯・朝食の準備・子供の見送り・夜ごはんの準備など

大好きなヨガを仕事にして、毎日がもっと充実。
正社員インストラクター募集中!

LAVA 採用



studio •

札幌大通店(北海道)

2012.9.28(æ) OPEN!

各線大通駅10番出口より徒歩4分



大通駅・すすきの駅近くに、 アクセス便利な札幌2号 店がオープン♪お近くにお 住まいの方・旅行や出張で 札幌にいらした方、ぜひ お立ち寄りください!

★ 橋本店 (神奈川県)

2012.11.7 (水) OPEN!

● 各線橋本駅北口より徒歩 2分



皆様が心地よく幸せになってくださるよう、スタッフ一同心を込めてレッスンを提供いたします。ぜひ橋本店へいらしてください!

稲毛店(千葉県)

2012.11.23 (金·祝) OPEN!

JR 総武線 稲毛駅東口より徒歩 分



稲毛駅周辺にお住まいの方・お勤めの方に待望の稲毛店がオープン♪駅から徒歩1分!近隣店舗へ通われている会員様もぜひお立ち寄りください☆

studio

錦糸町店(東京都)

2012.10.29(月) OPEN!

● 各線錦糸町駅南口より徒歩3分



2スタジオ完備で、広々とした店内!最高の笑顔でお出迎えいたします♪ 癒しの一時をお過ごしください。お待ちしております!

広島パセーラ店 (広島県) 2012.11.10 (±) OPEN!

・広電 紙屋町東電停・紙屋町西電停より徒歩2分



待望の広島第1号店! 最大定員45名様のビッグ スタジオです♪笑顔いっぱいで皆様をお待ちして います!待っとるけんね☆

他にも新店ぞくぞくOPEN 予定 》 **2012年11月現在

福岡天神店 (福岡県)

2013.1.23 (水) OPEN!

• 西鉄福岡 (天神) 駅南口より徒歩 7分

正社員インストラクターも募集中♪ 詳しくはHPで

あなたの () にお答えします — コールセンター通信 — 会員様からよくお問い合わせをいただく、「こんな時どうしたら良いの?」にお答えします。



② 急に時間ができたのでレッスンを受けたいのですが、レッスンの予約は何分前までできますか? レッスン開始の5分前までにご来店いただける場合に限り、コールセンターでは10分前までご予 約が可能です。WEBでは30分前までとなっておりますので、直前のご予約をご希望の際は、コー ルセンターまでご連絡ください。 ※レッスンセット(ウェア・タオル・水1ℓ)500円のご用意もございます。

予約受付時間WEB30分前までコールセンター10分前まで

3 朝のレッスンをキャンセルしたくて 電話をかけたのですがつながりません…

コールセンターの営業時間は朝8時30分からです。恐れ入りますが、9時30分までに開始するレッスンのキャンセルは、WEBからご自身でキャンセルしていただくか、前日のコールセンターの受付時間内にお電話いただきますようお願いいたします。

【受付時間】

平日 8時30分~21時 土日祝 8時30分~18時

レッスンをキャンセルしようと思ったら60分前を過ぎていました。どうしたら良いでしょうか?

大変申し訳ありませんが、キャンセル受付時間を過ぎてしまったレッスンは、コールセンターにお電話をいただいてもキャンセル処理をすることができません。翌日の早朝までには無断キャンセルとしての処理が終わりますので、そのままお待ちいただけますようお願いいたします。

キャンセル受付時間

WEB/コールセンター

60分前まで

編集部より

新年あけましておめでとうございます。 2012年、皆さまにとってどんな一年でしたか? また、2013年どんな一年にしたいですか?年 明けを機に新たな目標を立てる方も多いと思い まで、ゴールとの架け橋にLAVAがなれると とても嬉しいです!

皆さまの一年がLAVAと共に豊かな日々であり ますように…



合格祈願をしてた頃が懐かしく思わずパシャ

「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!

PC http://ws.formzu.net/fgen/S90015774/



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