Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL. 11
Winter. 2013

最終回 たかが汗？NO！されど汗！

“質の良い汗”をかこう ～冬の汗と心編～

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。

たかが汗？NO！されど汗！

“質の良い汗”をかいてもっと豊かな毎日へ

汗と心編

ホットヨガの最大の特徴である“汗”。このコーナーではホットヨガで“汗”をかくことで得られる、心やカラダに与える様々な効果・影響力をお伝えしていきます。第４回目は汗をかく機会が減りがちな冬、そして年末年始でカラダに色々とたまりやすいこの季節をスッキリ快適に過ごせるよう、「汗と心」をテーマにお伝えします！

前回までの復習　汗の役割と“質の良い汗”

汗の大切な役割＝体温調節

恒温動物の中でも飛躍的に発達した脳を持っている、私たち人間。**脳は代謝活動をはじめとした、生きていく上で必要な体内で行われるあらゆる活動をコントロール**しています。しかしその**脳は温度変化に敏感で、特に熱に弱く温度が上がりすぎないように**しなければいけません（約37℃をキープ）。**汗の役割とは、その熱を体外へ放出し体温を調節する**こと。しかし、現代の生活は**冷房の普及や生活習慣の変化などでカラダを冷やしやすいため、現代人は汗をかかないことに慣れてしまい、汗腺（汗の出る場所）の働きが弱まり体温調節能力が低下している**と言われています。**ホットヨガのように、日頃からたくさん汗をかいて汗腺の働きを活性化【汗腺トレーニング】することが大切**なのです。

最終回・第４回目

“質の良い汗”をかいて、メンタルビューティー Life

質の良い汗で【マイナス＝不快】を解消！

メンタルビューティーに必要なステップとして、まずは**【マイナス部分＝不快】を取り除くことが大切。**カラダの中に不要なものや余分なエネルギーがたまるとストレスに。**ストレスはホルモンなどに影響し「不快」な感情を生んでしまいます。**しかし、これまでもお伝えしてきた通り“質の良い汗”をかくと、必要なミネラルはしっかり体内に戻し不要なモノを体外へ排出してくれます。また、体温上昇によるカラダの中の余分な熱も出してくれます。**“質の良い汗”は、こうして「不快」を解消しリセットしてくれるのです！**

ホットヨガは【プラス＝快】を生む！

マイナス部分が取り除けたら、次は**【プラス＝快】を生むステップ！**スポーツなどカラダを動かすことで爽快感やリラックス感を得られるというのは、想像がつきやすいと思います。では運動をするとなぜ「快」感情が生まれるのかということですが、諸説あります。

例えば、カラダを動かすことで…

1. セロトニンという「精神の安定」などをもたらしてくれるホルモンの活性化が図れる
2. βエンドルフィンという「多幸感・高揚感」をもたらしてくれるホルモンの活性化が図れる
3. カラダが温まることで爽快・リラックス感を感じる

など

また、ヨガでは呼吸も大切にするので自律神経のバランスも整えてくれます。**自律神経のバランスが整うと、気持ちの安定・リラックス・安心感を得られます。呼吸を大切にしながらカラダを動かし“質の良い汗”をかくホットヨガは、メンタルビューティを目指すうえでとっても良い**ということがおわかりいただけると思います！

“質の良い汗”をかけるとイイコトたくさん！

- ミネラル欠乏を防いで基礎代謝アップ → ダイエット効果アップ
- 老廃物の排出 免疫物質の分泌 → 抵抗力・免疫力アップ
- 毛細血管の流れ促進 → 美肌効果・印象アップ
- 短時間の蒸発で雑菌の繁殖を抑制 → 体臭予防

年間ご紹介テーマ

- VOL.8 春号 汗の基本
- VOL.9 夏号 汗と美容
- VOL.10 秋号 汗と健康
- VOL.11 冬号 汗と心（今回のPICK UP）

インナーケアでHappy&Beauty! おすすめヨガポーズ♪

今回は、ストレスと幸福感に関係するホルモンの分泌調整を促すポーズをご紹介してメンタルビューティーを目指します！

コブラのポーズ

1. うつぶせになります。
2. 両手の平を胸の横につき、脇をしめます（脚は閉じておく）。
3. 息を吸いながら、両手で床を押し、上体を起こします。
4. あごは軽く引き、この姿勢で５呼吸キープします。
5. 息を吐きながらゆっくり上体をおろし、うつぶせの姿勢に戻ります。

Point! キープ中は胸を開くように肩甲骨を寄せる意識を持ちましょう。

このポーズが入っているのは
・ヨガベーシック
・パワーヨガ初級 など

アンテナのポーズ

1. 正座の姿勢を作ります。
2. 両手を背中の後ろで組み、肩甲骨を寄せます。
3. 息を吸って背中を伸ばし、吐きながら上体を前に倒していきます。
4. おでこ辺りを床につけ、手は無理のないところで天井方向に持ち上げて、ここで５呼吸キープします。
5. 息を吸いながら上体を起こし、吐きながら両手をゆるめ、正座の姿勢に戻ります。

Point! 手を組んでおでこ・頭が床に届かない場合は、両手を離し、楽に床においてOKです（チャイルドポーズ）。今回は、頭を床につけて刺激したいので、手よりも頭が床につく方を優先して行ってくださいね。

このポーズが入っているのは
・肩こり改善ヨガ
・パワーヨガ初級 など

巷で流行中

ホットヨガで『涙活（るいかつ）』のススメ

ストレス解消の一つに、『涙活（るいかつ）』が流行っているようですね。ご存知無い方のために簡単に説明すると、すっきりしたい・癒されたい時に感動する映画を見たり本を読んだりして意図的に泣くことをいうようです。【泣く＝副交感神経にスイッチを切り替える】ため、リラックス感やすっきり感が得られます。**ヨガも一緒で、自律神経のバランスが整うので、交感神経優位でストレスの多い現代社会でも、副交感神経への切り替えがうまくできるようになり、リラックス感やすっきり感が得られる**のです。

・泣きたくても泣けない　・カラダの力を抜くのが苦手　・汗をかきたくてもかけない

そんな方はストレスを上手に発散できない体質なのかもしれません。実際に、泣きたい時に泣けない人にうつ症状がみられる割合が高いというデータもあるようです。ヨガをしながらカラダと心を研ぎ澄ませば、**自分から沸き起こる感情にも素直に反応していきます。感動したり悲しかったり、楽しかったり辛かったり、そう感じるすべてが自分なのだということを受け入れることができる**ようになります。もしレッスン中に涙が込み上げるような場合があったら、その感情に素直になり泣いてくださいね！いつも以上のすっきり感・癒され感を得られるはずです。

最後に…

一年を通して、汗と様々な関係についてお伝えしてきました。日常生活ではなんとなく良いイメージが湧きにくい汗。しかし、この記事を読んでいただくと、汗は私たちが生きるうえで欠かせないもので、非常に重要な役割を持っているとおわかりいただけたと思います。また、汗はただかくのが良いのではなく“質”こそ重要！この一年お伝えしてきたことが、今後の皆さまのLAVA Lifeにお役に立てますように…。またどこかでお逢いできることを楽しみにしています！

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。

第11回 LAVA Conventionレポート

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”という理念をかかげています。LAVA Conventionはその理念を実現するため、各部門の表彰やエキシビジョンなどを通して全スタッフのマインドを一つにする一大イベントです。

たくさんのあたたかいメッセージありがとうございます！

最優秀スタッフ賞!!

Top10の発表！総勢850名のインストラクターの中から選出されました。

優秀スタッフ賞とは会員様アンケートで「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。皆さま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。

※所属店舗は2013年8月時点の店舗となります。

第1位

神田 渚（かんだ なぎさ）（petit大和店）

受賞の感想

素晴らしい賞を受賞することができ、本当に嬉しいです！「最優秀スタッフになりたい」という私の夢を叶えてくださった会員様に、感謝の気持ちでいっぱいです。そして今まで私と関わったすべての方、すべての出来事に感謝します。今後も大好きな皆さまとお会いできる貴重な時間を大切に過ごし、またより良いレッスンをご提供していきたいです。

会員様からの推薦コメント

神田先生は、petit大和店の顔です！先生が受付にいて、笑顔で迎えてくださるだけで安心します。レッスン中にアジャストをしていただくときも、必ず名前を言ってから直してくださるので安心です。これからも、ずっと大和店にいてほしいです。

第2位

功刀 寿恵（くぬぎ としえ）（高田馬場店）

受賞の感想

名誉ある賞をいただきありがとうございます！店舗スタッフ＆関わっていただいたすべての会員様に、めいっぱいの大好き＆ありがとうを伝えたいです！来年1月銀座にオープン予定のQuan Yogaで新しいスタートを切るので、そこでまたヨガを通してたくさんの愛を振り撒きます！もっともっと、世界中が愛で溢れますように。

第3位

久保 明日美（くぼ あすみ）（札幌駅前店）

受賞の感想

このような素晴らしい賞をいただけたこと、心から感謝の気持ちで一杯です。いつも皆さまの温かく優しい笑顔に見守られレッスンができることが私の幸せです！これからも距離が近く、より身近な存在となれる様に頑張ります！今後は、ワークショップもたくさん行う予定ですので、新たな自分を一緒に発見していきましょう！本当に感謝です。ナマステ☆

4位	戸谷（とや） 美穂（みほ）	［橋本店］	
5位	細川（ほそかわ） 貴子（たかこ）	［自由が丘店］	
6位	今林（いまばやし） 幸恵（ゆきえ）	［柏店］	
7位	清水（しみず） 七重（ななえ）	［petit成増店］	
8位	水野（みずの） 真友香（まゆか）	［五反田店］	
9位	池野（いけの） 晴香（はるか）	［高槻店］	
10位	岡田（おかだ） 紗季（さき）	［橋本店］	
10位	寺田（てらだ） 恵美（えみ）	［浦和店］	

最優秀店舗賞!!

白熱した店長プレゼンの結果、NO.1はオープンして半年の聖蹟桜ケ丘店に！

最優秀店舗賞は、「LAVAの理念を最も体現している店舗」を決定する大切な賞。
最終候補に選ばれた<聖蹟桜ケ丘店・高崎店・成城学園前店>の店長が店舗での取り組みや会員様への想いなどをプレゼンテーションし、当日の参加者全員で投票を行いました。

1位 聖蹟桜ケ丘店

受賞の感想（落合菜那子店長より）

このような素晴らしい賞をいただきありがとうございます。聖蹟桜ヶ丘店は半年前にOPENしたばかりですが、たくさんの出会いがあり、毎日会員様の笑顔とパワーに支えられております。今回このような賞をいただけたのは、そのような会員様に多大なるサポートをしていただけたからだと感じております。皆さま、いつも本当にありがとうございます！聖蹟桜ヶ丘店を会員様にとって「家族」のような店舗にすることが目標です。その目標に一歩近づけた気がしています。さらにやさしく温かく、居心地の良い聖蹟桜ヶ丘店にし、これからも絆を深め日々精進していきたいと思います。皆さまと出会えたこと、繋がっていられることへ感謝いたします。ありがとうございました。

他にも、個人・店舗の表彰部門、トレーナーによるエキシビション、ピアノ生演奏と瞑想のコラボレーションなど、内容もりだくさんの1日でした!

連載2回目

ヨギーニのための素足学！

“脚を組む”“横座り”など、日常生活のちょっとしたクセや動作・習慣によって、知らず知らずのうちに生じるゆがみ。ゆがみと聞くと【骨盤】などがまず思い浮かぶと思いますが、他にも大切なのが【脚】のケア！２回目はあまり鍛える印象がない（？）「足裏の肉球」について取り上げます！

カラダデザイン プログラムディレクター 小林邦之先生直伝

脚はカラダの土台！

前号では「外反母趾」を例に、脚はカラダの土台で重力の影響を受けやすく、**姿勢・骨盤のゆがみ、脚のむくみ、女性の生理周期など美容や健康にとても関連深い**とお伝えしました。【脚】は人生において、自分のカラダを健康的に、美しく過ごさせてくれる乗り物。女性の美と健康をトータルでケアしていきたいLAVA会員様は、引き続き【脚】のケアについてしっかり取り組みましょう！

第２回目は「足裏の肉球（＝キャットパウ）」をピックアップ！

肉体にボディラインの善し悪しがあるように、足の裏にも肉球がつくる“フットライン”があることを知っていますか？足の裏は美と健康にとても大切な場所。全身とつながっているため、このラインが弱くなると**全身の筋力低下やバランス不全、カラダの硬さにも影響**します。逆に考えると、**「足裏の肉球」を鍛えるとアーチがしっかりと出てきて、筋力・バランス感覚・柔軟性アップにつながりヨガのポーズも安定**します。
ヨガでは足の裏をしっかりとマットにフィットさせて立ち、足底の感覚を意識します。**足裏を曲げ伸ばしたり、重心の傾け方など、肉球を鍛えるにはとっても良い動きをしています。**ですので、皆さまにもより意識を向けていただきたいですね。
ちなみに、あまり日常的な動きではありませんが、ヨガの他にも、スキップや反復横とびでも「足裏の肉球」を鍛えることができますよ（笑）

目指すのはこんな“美”フットライン

ヨガのポーズにも影響が・・・！

「足裏の肉球」が低下気味の方は、バランス系のポーズが不安定になりがち。『立ち木のポーズ』や『弓を引くポーズ』の他、『鷲のポーズ』のように、ひざを屈した状態で片脚立ちするポーズが特に苦手と感じるようです。下記にカンタンに肉球を鍛える方法を紹介するので実践してみてください！

見えないところもしっかりケア！

「肉球アップ」トレーニング Let's Training!

トレーニング中は、自然に呼吸を続けましょう！

シッティングカーフレイズ

1. イスなど安定するところに手をついてしゃがみます。
2. かかとを上げられるところまで上げます。
3. 上げたかかとを床に下げます。
4. 繰り返します。

Point 小指側だけに重心を乗せるのではなく、全体に重心をかけるようにしましょう。つま先への重心を移したときに痛いと感じる方は、ヨガマットを引くなど調整してみてください。お風呂上りや、つま先をマッサージして温めてから行うとより効果的！

15回位からはじめて、慣れてきたら30回位を目指しましょう。

足指つな引き

1. イスまたは床に座ります。
2. タオルを足の親指にはさみます。
3. 指先を少し開いた状態でかかとをつけてセットします。
4. タオルを外側に引っ張ります(20回程度)。

Point 少しやりにくいと感じた場合は、手の指も同じように動かしてみて！脚と手は連動しているので、動かしやすい手を使うことで脚の動きも良くなりますよ。

アナタ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

小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴26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。

LAVA Happy Project

持続可能な幸せのために。

2013年11月よりスタートした『LAVA Happy Project』。
一人でも多くの方に幸せを、さらにいつでも・どんな時でも幸せを感じ続けていただきたいという願いから生まれました。今回は、アンバサダーとして中心となって進めている椎名慶子インストラクターにプロジェクトの一つである『ヨガリトリート in 久米島』についてインタビューしてきました！

ーどのような経緯で生まれた企画ですか?

はい。現在LAVAでは「一人でも多くのお客様を幸せにする」をテーマに、スタジオレッスンを中心に様々なサービスをご提供させていただいています。そのような中、スタジオを離れても常に“幸せ”を感じながら豊かに日常を過ごすことを大切にしよう…そんな願いからプロジェクトが生まれました。**“幸せ”が続くためには、カラダと心の充実に加えて、“思考(考え方)”の充実も大切。その“思考”を豊かにする最大で最短の方法が『瞑想』**だと考えています。そんな『瞑想』を生活に取り入れやすいように複数のアプローチ方法をご提案しようと思い、リトリートを開催することとなりました。

ー久米島を選んだ理由は?

ひと言で表すと“縁”でしょうか。
地球にあるすべての場所が美しいところだと、わたしは思っています。コンクリートのビルが立ち並ぶ都会も、たくさんの植物が茂る田舎も、どちらもパワフルで美しい場所です。地球上にたくさんある土地の中から、今回わたしたちはご縁をいただいて沖縄の最西の島・久米島に招かれました。島全体が県立自然公園に指定されている自然の美しい島 ―真っ白な砂浜、透明なブルーの海、首里城建立にも使われた深い赤の土、穏やかな山々と、質の良い水―。久米島は沖縄でありながら、とても静かな離島です。
日々の生活の場を離れ、「やらなきゃならない事」から離れて、自分のために、大自然のリズムを感じながらゆっくりとヨガができる場所として、本当に素晴らしい場所だと思っています。

ーリトリートに参加するとどのような変化が期待できるのですか?

3日間日々の生活を離れて大自然の中でヨガを行うことで、たくさんの“気づき”を得られると思います。そうすることで、**最高にピュアな状態に戻り、心から望む本当に幸せと思える自分と出逢える**でしょう。
そしてリトリートの後、参加した皆さまが**明るく・自分らしく・才能を発揮して幸せに生きることでその周りの方々に明るさが伝わっていく**ことを、わたしたちは信じています。
ぜひ、3日間、久米島の素朴な時間感覚と、懐の深い大自然、優しい島の人々の笑顔の中でヨガをしましょう！皆さまとご一緒できることを楽しみにしています!!

久米島って どんなところ?!

現地視察の様子をちょっぴり公開♪

飛行機から見た風景。ホテルの目の前に広がるビーチもステキ。

今回お世話になるホテル「サイプレスリゾート久米島」。

ホテル前の砂浜で気持ち良くサンセットヨガをしました♪

子宝に恵まれると言われるパワースポットで瞑想タイム…

とにかく美しい久米島…

実は台風23号と24号がW直撃。でも、昼間は奇跡的に晴れました！

最後に決めヨガポーズ♪

日常に取り入れたい方へ 椎名慶子の瞑想レッスンがCDに!

お家でも素敵な時間を過ごしていただくために、LAVA店頭ではCDを販売中♪
椎名慶子インストラクターの瞑想レッスンをいつでも・どこでも受けられます。
忙しい毎日の生活に『瞑想』を取り入れて、自分と向き合いリセットする時間を作りませんか？

瞑想CD『祈り』
LAVA店頭で
好評販売中！

2014年2月開催
『ヨガリトリート in 久米島』は
店頭にて絶賛ご予約受付中！

※募集状況は2013年11月現在のものです。定員になり次第受付終了となりますので、予めご了承ください。

椎名 慶子 YOSHIKO SHIINA

LAVAの創業インストラクター。ニューヨークにてビンヤサスタイルの全米ヨガアライアンスを取得後、日本の代表としてダライラマ法王にむけたヨーガを行う。カラダをよい状態に導くことはもちろん心をよい状態に導くための瞑想やマントラ(言葉)、ヨーガ哲学に重点を置いた伝統的なヨーガを提供している。
・全米ヨガアライアンス取得　・VAJA認定バイタルアーキテクト　・シータヒーリング認定プロコーチ

おなじみHAKKANがリニューアル！

どうせなら、温まりたいの、心から

いくら重ね着をしても、外に出るとすぐに冷えてしまう…なんて経験はありませんか？この冬、カラダも心もポカポカになるHAKKAN&ONKANで寒さをふきとばしましょう！

温活アイテム代表HAKKAN&新しく仲間入りするONKAN。日々の生活に合わせた楽しみ方をご提案します！

会社員A様の一日

7:00 起床
出勤前にONKANのお湯割りを1杯。癒される～♪

9:00 出勤
今日も一日がんばりましょう！

オフィス内
休憩中、コーヒーも良いけど、ONKANでホット一息。

18:00 退勤
今日も一日お疲れさまでした！

20:30 ヨガレッスン
レッスン前にHAKKANを飲んでたっぷり発汗！

22:30 帰宅・入浴
お風呂上りにONKANを飲んでポカポカ持続♪

24:00 就寝
おやすみなさい

使ったアイテムはコチラ♪

リニューアル **HAKKAN**（50ml）

新登場 **ONKAN**（500ml）
※希釈タイプ

3月中旬ごろ発売予定！お楽しみに♪

この冬は、ヨガと食事とHAKKAN&ONKANで、身も心も冷え知らず！

マメ知識

カラダをあたためる食べ物のポイント

[冬の冷え性対策食材]
れんこん・ごぼう・ほうれんそう・ブロッコリー・黒豆・長ネギなど
さらに、食材だけではなく、こんなコトを覚えておくと便利♪
①北方で穫れたものがGOOD（一部例外あり）　③「赤・黒・黄・橙色」のものが○
②「硬い」ものは○、「柔らかい」ものは×　④酢よりも「塩」が良い

あなたの？にお答えします―コールセンター通信―

今号は会員様からよくお問い合わせをいただく、レッスン受講に関するご質問にお答えします。

「会員限定」と記載のあるレッスンは通常のレッスンとは内容が異なるのでしょうか？

体験のお客様がいらっしゃらない正会員様のみご受講可能なレッスンです。細かな説明が少ない分、ポーズのキープ時間が長いなどの違いがあります。また「会員限定」と記載がない場合でも、体験のお客様がいらっしゃらない場合は、ご参加者様のレベルに合わせたレッスンをご提供させていただいております。

スマートフォン・タブレット端末から予約は可能ですか？

申し訳ございません。現在、スマートフォン・タブレット端末は推奨環境外のため、正常に動作しない可能性がございます。推奨環境内またはコールセンターからのご利用をおすすめいたします。尚、推奨環境はLAVA公式ホームページからご確認いただけます。ご不便をお掛けいたしますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

予約制限がかかってしまいました。予約は通常予約とキャンセル待ち予約、それぞれ1件ずつ取れるのでしょうか？

大変恐れ入りますが、予約制限がかかっている会員様に関しましては、通常予約かキャンセル待ち予約、いずれか「1件」とさせていただいております。何卒、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

編集部より ―― year in and year out ゆく年くる年

2013年、どのような一年でしたか？
この時期、毎年恒例のように一年の振り返りや新年の抱負を考えたりするのではないでしょうか。LAVAにとって2013年は、オープンから9周年を迎え、店舗数も全国で100店舗以上となり、おかげ様で充実した一年を過ごさせていただきました。新しい年も、“一人でも多くの方を幸せにする”をテーマに、皆さまの豊かな人生のお手伝いをさせていただきます。

「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！

PC http://ws.formzu.net/fgen/S84997304/

モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶

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