

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.16
Spring, 2015

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。

HAPPY LAVA Life

LAVA人気インストラクターのライフヒストリー

ヨガとの出会いが 私を変えた!



LAVA人気インストラクターのライフストーリー
ヨガとの出会いが私を変えた!HAPPY
LAVA Life

ヨガには、人を変える力がある。

スタジオに通い始めて、その力を体感した人も多いはず。

この連載では、LAVAインストラクターが歩んできた変化の道のりをインタビュー。ヨガを続けることでたどりついた、HAPPY LIFEについて教えていただきます。

他人の評価を気にする
自分から抜け出し
楽に生きられるよう
になりました

持ち前の向上心と責任感の強さを生かし、大型サークルのリーダーを務めるなど華やかに活動していた漆畑インストラクター。ヨガと出会って、「できる自分でいたい!」という気持ちが、実は不安の裏返しであることに気が付いたそう。

自身の心を縛りつけていた不安を手放し、インストラクターとしてしなやかに働く、今に至るまでのストーリーを伺いました。

PROFILE ● 青葉台店店長 漆畑 彰子 (29)

ヨガ歴7年。学生時代は、大型クラブイベントを行うギャルサークルの代表として活躍。英会話スクールの営業として勤務した後、ヨガの道へ。24歳でLAVAのインストラクターとなる。ヨガレッスンのほか、15年2月よりクリスタルボウルヒーリングのワークショップも行う。

なぜヨガを始めたのですか?

「おしゃれそう」というミーハーな気持ちで、習い始めました。

英会話スクールの営業として働きながら、「なにか習いごとを始めたい」と思っているときにヨガと出会いました。インストラクターをしていた友人に勧められ、「おしゃれなうえにキレイになれそう」というイメージがあったので、気軽な気持ちで習い始めたんです。当時はまだヨガをしている人が少なかったこともあり、流行を先取りしているような優越感がありましたね(笑)。



学生時代は、「ファッションやメイクで流行を先取りして、周囲の人と差をつけたい」という意識が強く、派手な印象だった

インストラクターになりたいと思ったきっかけは?

習っているうちに、もっと学びたいという気持ちが強くなりました。

もともと感情的になることが多かったのですが、レッスンに通ううち、心が穏やかになっている自分に気が付いて。「もっとヨガを学んでみたい。人生を通して取り組んでみたい」と思うようになりました。インストラクターをしている友人が楽しそうに仕事をしている姿も刺激になって、「私もその道に進もう」と決意。務めていた会社を退職して、LAVAに飛び込みました。



人生の練習だと知ってから、内面の変化はありましたか?

自分の中の不安に気づき、手放せるようになりました。

ヨガと出会うまでは、周囲の人と自分を比べて「負けたくない」「できる自分でいたい」と思い詰めがちでした。ファッションやメイクなど何事も最先端を行こうと必死だったのですが、今思えば、人に評価されることで不安を消そうとしていたんですね。ヨガを学び続けるうち、その不安に気が付きました。そして、不安を手放せばいいんだとわかって、少しずつ楽になっていきました。



「スタジオで出会う、ポジティブで楽しいヨガ仲間にも影響を受けていました」。ヨガを続けるうち、笑顔がやわらかくなったと言われるように

続けるうちに実感した、ヨガの魅力とは?

ヨガのポーズは、自分の生き方の写し鏡なんです。

最初は、カラダを動かすことによる爽快感や、ポーズができるようになる達成感を味わい、エクササイズとしてのヨガに夢中になりました。そうして続けるうちにわかったのは、ポーズは人生の練習だということ。たとえば難しいポーズに取り組みながら、自分の感情を観察すると、逃げたくなることもあれば、ワクワクすることもある。人生の中で難題に出会ったときの自分の姿が見えてくるんです。



「ヨガベーシック」「パワーヨガ」「インナービューティーヨガ」などのレッスンを担当。指導を行っている

“手放す”とは、どういうことですか？

自分を否定せず、丸ごと受け入れることだと思います。

私は、4つの段階で“手放す”方法を教わって、実践しています。自分の内面に対して、①気づく→②認める→③(手放すかどうか)を選択する→④受け入れる。③では、手放さないことを選択してもいいんです。「手放さなくちゃ」と思い込めば辛くなり、「どっちでもいいんだ」と力を抜くうち、手放せる。「どんなときも自分を丸ごと受け入れればいい」「不安になっても大丈夫」と実感して、気持ちが自由になりました。



「チャクラが一直線になるよう座り方を整えることで、深い瞑想を体験できるようになった」と、漆畑インストラクター



個人的な活動として、年に一度、タイで行われるリトリートに参加。瞑想やエネルギーワークなど、直観力を養うトレーニングを積んでいる



ヨガの学びを深めるためのコツはありますか？

自分を導いてくれる先生に出会うことです。

信頼できる先生を見つけることだと思います。私がヨガを通して成長できたのは、大切な先生たちに巡り会えたおかげ。魅力的な先生に出会ったときにはいつも、ワークショップを探して参加したり、アドバイスをもらいにいったりと、積極的に学ぶ姿勢を心がけてきました。LAVAでヨガをする強みは、実力のある先生たちに教わる機会がたくさんあることだと思います。



2月11日に所沢店で開催した「天使のメッセージを聞こう！ クリスタルボールヒーリングワークショップ」



オラクルカードやホ・オポノポノの本(『ウニヒビリ』)など、ヨガ以外のフィールドのものから、学びが深まることも多い

今後、さらに学んでみたいことはありますか？

ヒーリングの世界を探求し、ヨガへの理解を深めたいです。

ヨガはもちろん、ヒーリングも勉強していきたいですね。それぞれ根本はつながっていますから、直観力を養ったり、自分を受け入れたらというヒーリングの手法によって、ヨガへの理解も深まります。ヨガの古典を読んでも解釈できなかった内容が、ヒーリングを学ぶ中で腑に落ちることもあります。今後は、ヒーリングのワークショップも定期的に関わりたいと思っています。

LAVA子のワンポイント豆知識

漆畑インストラクターのお話にあった、【ヨガのポーズは、生き方の写し鏡】という言葉。レッスン中、様々なヨガのポーズを練習する中でいろんな出来事が起こりいろんな気持ちが生まれます。それを一歩引いて客観的にみても、面白いほど、普段の自分とリンクするんですよね♪ 普段の生活で頑張りやさんの方は、ポーズも頑張りすぎてしまう傾向があったり、新しいチャレンジをすることにものすごく勇気が

必要な方は、新しいポーズにチャレンジするまでに時間がかかったり。そうやって、日常の思考パターンが客観的に見つめられるのもヨガの面白いところです。いい悪いを判断せず、ぜひみなさんもポーズを取る過程で、どんな感情になるのか、まずは観察してみてくださいね^^そして、ヨガを通して、また日常生活も幸せになりますように。

LAVA子より

ぐっすり体質トレーニング!!

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



多くの現代人を悩ませている「睡眠」の問題。忙しくて十分な睡眠時間をとれない人もいれば、生活習慣やストレスなどによって睡眠の質が低下してしまっている人も…。今回は、そんな皆さまのお悩みにお答えしてぐっすり体質へ導く2つのポーズをご紹介します。とっても簡単なのに効果は抜群！ぜひお試しを。

ココがぐっすりマッスルだ!

体圧分散& 快適な呼吸を促す 【肋間筋】



肋骨と肋骨とをつなぐ筋肉。内外2層となっており、内は肋骨を引き下げて呼吸を、外は引き上げて吸気をサポートしています。あまり動かす機会のない肋間筋。意識的に伸ばしてコリや緊張をほぐすことで、全身の圧が分散されリラックスして入眠できるほか、睡眠中の呼吸が深まり、高い安眠効果が期待できます。

ぐっすり体質トレーニングのタイミングは？

満腹時以外であればいつでもOK! 眠る直前は、8割くらいの伸びを意識してリラックスして行いましょう。

朝の二度寝防止には『ダダっ子ポーズ』!?

朝が苦手な方は、起きたらまず布団の上でチャイルドポーズ。その体勢のまま左右の肋間筋を伸ばすことを意識して、上体を左右交互に前後に揺すってみて。「やだやだ、起きたくない」とダダをこねる子どものようにモゾモゾと動くのがコツ。肺に酸素がたくさん取り込まれ、血流もUPして、シャキッと一日をスタートさせられます♪ うつ伏せで眠る方は、仰向けの姿勢で同様に行くとGood!

立位の半月のポーズ



息を吸って

息を吐きながら

両脚をつけて立ち、両腕を上へ。人差し指以外の指を組む、肘はまっすぐ、肩の力は抜きます。その姿勢で息を吸い、吐きながら上半身をゆっくり横へしならせて。反対側も同様に。

月夜の白鳥のポーズ

床に座り、開脚して片脚を曲げ、半分あぐらのような体勢に。両腕を上へあげ、曲げた脚と同じ側の手でもう片方の肘をサポート。そこで息を吐ききり、大きく吸いながら上体を伸ばした手足の方へゆっくり倒していきましょう。反対側も行って。

Point! 息を吸いながら倒すことで肺が広がり、肋間筋がより伸びやすくなります。



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29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、カラダのゆが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。

ヨガって
どう効くの??

ドクターに 聞いてみました!

ヨガをすると、キレイになれそう。カラダの調子が良くなりそうだし、心が穏やかになりそう。なんとなくそんなイメージを抱いているものの、ヨガは実際どう効くの??
ここでは、ヨガがもたらす心身への効能を、専門家である医師に解説していただきます。

Q ヨガをするとストレスに強くなれるってホントですか?

A 脳内物質のセロトニンが活性し、 ストレスに強い“幸せ脳”を作ります。

今日のドクター

あした ひでは
有田 秀穂 先生



東邦大学名誉教授、脳生理学者・医師、セロトニンDojo代表
東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事。東邦大学医学部統合生理学で座禅とセロトニン神経・前頭前野について研究し、13年に名誉教授となる。脳内物質・セロトニン研究の第一人者として知られ、メンタルヘルスケアをマネジメントする「セロトニンDojo」を主宰。『脳からストレスを消す技術』（サンマーク出版）など、著書多数。

セロトニンの効果で、
こんないいことがある!!

- 頭をスッキリと覚醒させられる
- 心の疲労や混乱を緩和できる
- 不定愁訴などによる痛みを軽減
- 自律神経のバランスが良くなる
- 幸福を感じられる
- 仕事などへの意欲が高まる
- 寝起きが良くなる
- 姿勢が良くなる
- 他人に共感できるようになる

など

セロトニンとは

心を癒し、安定感や平常心をもたらす 脳内物質のこと。

私たちの脳には、心のバランスを整えるセロトニン神経が備わっています。この神経の働きが鈍くなると、脳内物質・セロトニンが欠乏。ストレスによって心の釣り合いが取れなくなるため、キレイやすくなったりうつ病になったりすることがわかっています。

ちなみに欧米では、脳内のセロトニンに働きかける薬が開発され80年代からうつ病の治療薬として普及。90年頃からは、日本でも使われるようになりました。しかし、薬の力に頼らなくても、ヨガをすることでセロトニンを活性させることができます。

現代人のストレスは
セロトニン不足が原因!?

セロトニンが欠乏しがちな ライフスタイルとは

セロトニンを活性させるには、①簡単なリズム運動を行う ②長くゆっくりとした呼吸をする ③集中する ④太陽の光を浴びる ⑤人とふれあうなどが有効です。現代人は、カラダを動かすことが少なく、室内にこもりがちで、人とのコミュニケーションの機会も少ないというのが現状。セロトニンの欠乏は、現代生活が作り出した生活習慣病とも言えるでしょう。

セロトニンを活性させる
5つの条件は

ヨガをすれば クリアできる!

ストレスに悩まされる現代人が、セロトニン活性のためにクリアしたい5つの条件。ヨガには、これらのポイントをおさえ、ストレスに負けない幸せ脳を作る要素がちりばめられています。

1 簡単な リズム運動を行う

スクワットや踏み台昇降、ウォーキングなど、ストレスを感じずにできる単純なリズム運動がセロトニンを活性させます。疲れたり飽きたりすると効果が落ちるので、ほどほどに行いましょう。

ヨガが効く理由

自分にあったテンポでポーズを行えば、適度なリズム運動に。疲労が残らないよう、カラダへの負担が少ないポーズを無理なく行うと良いでしょう。呼吸法のみでもリズム運動になります。

2 長くゆっくりとした 呼吸をする

吐くときの息に注目し、下腹部を収縮させながら深い呼吸を行うことで、セロトニンが活性。15分ほど集中すれば脳内のα2波が出現し、緊張や不安などをやわらげる効果があります。

ヨガが効く理由

呼吸の状態に意識を向けることは、ヨガの大きな特徴。ポーズや瞑想を行うときの呼吸は、吐く息に注意を向けながら、しっかりと長く吐き出すようにすれば効果的です。

3 集中する

「おしゃべりしながら」「考え事しながら」など、“ながら”でリズム運動をしても効果は上がりません。言語などの情報を取り入れながらでは、セロトニンの働きが抑制されてしまいます。

ヨガが効く理由

ポーズや呼吸に集中するヨガは、脳への無駄な情報をシャットアウトしてくれます。また、シンプルなヨガスタジオは、モノや情報が少なく、集中しやすい環境だと言えるでしょう。

4 太陽の光を浴びる

蛍光灯の光ではなく、日光を浴びることでセロトニンは活性します。15～30分ほど、太陽の光が入る窓辺で過ごすだけでも、十分に活性効果を期待することができます。

ヨガが効く理由

日当たりの良い場所でのヨガもおススメ。伝統的なシークエンスである「太陽礼拝」は本来、朝日を浴びながら一連のポーズを行うため、セロトニンの活性に大きな効力があります。

5 人とふれあう

スキンシップをしたり、自分のカラダに触れたりすることでセロトニン量は増加。直接触れ合わなくても、集まっておしゃべりをするなど、誰かと場をともにするだけでも効果的です。

ヨガが効く理由

ヨガをしながら自分のカラダに触れたり、レッスンの中で先生に触れられることで効果があります。レッスン後の仲間とおしゃべりの時間も、セロトニンを活性してくれるでしょう。

朝ヨガの習慣化で、 セロトニンが活性しやすい脳に

セロトニンは、貯蓄できない物質です。たとえ朝にヨガを行ってセロトニンを作り出しても、一日の活動の中で失われるうえ、睡眠中には新たに作られませんから、翌朝にはかなり少ない状態に。ですから、毎朝セロトニンを活性化させることを習慣づけたいものです。

呼吸法などのリズム運動は、5分ほど続けるうちに効果が現れはじめます。疲れのほど行うのは逆効果ですから、30分も続ければ充分。これを毎日継続することが大切です。3カ月間毎日行えば神経の構造が変化し、セロトニンが活性しやすい脳へとバージョンアップ。以降はますます、セロトニンに恵まれるコンディションが整っていきます。つまり、毎朝のヨガを習慣づければ、セロトニンの恩恵を受けやすくなるのです。

募集!

ヨガの効果について、
医師に聞きたいことはありませんか?

ヨガを始めて、ストレスに強くなった気がする、不調がやわらいだような気がする…。でも、それは一体なぜだろう? あなたの疑問をLAVA Lifeにお寄せください。心とカラダの専門家である医師が、医学的根拠をもとに解説します。

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!

※投稿はfacebookへのログインが必要です

レッスン受講&予約ルール変更のお知らせ

一部会員様 限定

1日2回までレッスン受講が可能になりました!

2015年2月より、マンスリーメンバー・フリー、エンダモロジーマンスリー、カラダデザインマンスリー各会員様に限り、追加料金なしで1日に2回まで通常レッスンをご受講いただけるようになりました。

6/1(月)より WEB予約件数・キャンセル待ち制度を一部改定します。

2015年6月より、会員様の増加に伴う運営システムの整備のため、ご予約に関するルールを下記の通り改定させていただきますこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

WEB予約件数一部変更

- マンスリーメンバー・フリー ▶ 同時予約4件まで(従来通り) ※カラダデザインマンスリー、エンダモロジーマンスリーを含む
- マンスリーメンバー・ライト ▶ 同時予約3件まで(従来通り)
- マンスリーメンバー・4 ▶ 同時予約2件まで(従来通り)
- マンスリーメンバー以外 ▶ 同時予約 **1件まで** (改定前: 3件まで)

キャンセル待ち利用資格 限定

- 各種マンスリーメンバー ▶ キャンセル待ち可(従来通り)
- マンスリーメンバー以外 ▶ **キャンセル待ち不可**

いつでもどこでもヨガ三昧!

マンスリーメンバー・フリーがおトク

マンスリーメンバー・フリーなら、午前中にパワー系レッスンで代謝アップ・夜にはリラックス系レッスンで眠活など、生活リズム

に合わせてより効果的に受講できるほか、ご自宅の近所はもちろん、会社帰り、ショッピングのついでに、出張先・旅行先・帰省先でも、全国のLAVAで自由にレッスンが受けられます。集中的にダイエットに励みたい方、ヨガで日々をより充実させたい方にはマンスリーメンバー・フリーがぴったり♪

プラン変更をご希望の方は、変更したい月の前月15日までに登録店舗にて手続きください。

あなたの?
にお答えします



コールセンター通信

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がお答えします。

? 携帯サイトで予約をしたけど、確認メールが届かない

携帯をご利用される際、ドメイン指定などをされていると、こちらからお送りした確認メールがブロックされ届かないことがあります。

reserve@yoga-lava.comからのメールを受信できるよう予め設定の変更をお願いします。

? 朝のレッスンをキャンセルしたくて電話をし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。恐れいりますが、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け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?

大変申し訳ございませんが、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。

編集部より

いかがでしたか今号のLAVALife。

新連載の巻頭特集「HAPPY LAVA Life」では、ヨガと出会って豊かに変化してきたインストラクターを紹介していきます。見た目の変化はもちろんのこと、物事に対する考え方や人に対する接し方など、幸せに生きていくうえで必要な心の部分にもスポットを当ててご紹介。ヨガが心身全てに良い影響を与えてくれることを等身大のインストラクターを通してお伝えしていきます。ご期待ください♪



↑表紙撮影の風景です♪

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/S55836881/>

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