

揺りながらスリーチリメイク  
ウェーブリングヨガ



真珠貝のポーズ

前屈をスムーズに促すため、ヒップに2本のリングを敷く。股関節にスペースをつくり、深い屈曲をサポートすることができる。柔軟性に自信がなくても気持ち良さを感じられる



小鳩のポーズ

大腿部分にリングを敷いて股関節のスパイラルアーチをつくりやすくし、手でリングを持ちジョイントすることで伸びをサポートする。リングへの指の掛け方など、すこしポジションをアレンジすることで効果も変化する



ウェーブリングヨガスーパーバイザー  
山田多佳子さん

(有) フィールド取締役、ACSM/HFS、JAJA/ADD、廣池ヨガ健康研究所 / 師範、YOGA 大百科監修者。  
着用ウェア / suria (スリア) <http://www.suria.jp/>

Information

認定講習会リニューアル第一弾！  
ウェーブリングヨガ認定講習会 (4H ベーシック、講師：山田多佳子さん) を東京で開催します▼  
[1] 2010年11月28日(日)  
[2] 2011年1月30日(日)  
詳細は下記までお問い合わせください

長年の研究から開発された W アーチ形状が、あなたの身体にしなやかさを取り戻す、セルフケアに最適なリング。親しみやすいフォルムと収納しやすいサイズは、クラブでのスタジオ使用にも適しています。他プログラムも全国展開中。  
●プラスチック製 (ホワイト/ピンク/イエロー/ブルー/新色ライトグリーン) 3,980円  
●極上のけやき製 8,400円 ●講習会を随時開催しています



三角のポーズ

足と手をリングでジョイントさせることで、側屈のサポート効果を引き出す。また、脊柱に回旋の動きを自然に加えることができる



おうしのポーズ

アームにリングを掛けることで腕全体のアーチを生み出し、脊柱全体を反りやすく胸を開きやすくしてくれる。ポーズ完成までのフローにおいてストレッチ効果はバツグン

捻りのポーズ

股関節、腰部、胸、肩関節などさまざまな部位に回旋の動きを加えて行なうポーズ。股部にリングを敷いて関節をリラックスさせたり、アーム同士のジョイントとして用いるなどアレンジ自在



立ち木のポーズ

リングを足の下に敷いて接地面を不安定な状態に導いておく。その上にカカトで乗り、バランス感覚が高まるのを感じよう。揺らぎながら上へ向かって引き伸ばすように意識して



鷺のポーズ

ヒップの下に2つのリングを敷き、ハムストリングスの伸びをサポートする。また、ジョイントとして足と手をつなぐことで、身体の背面を意識しやすくなる



全方向のアーチを生み出す  
ポーズバリエーション

人間の身体にはいくつものアーチがあります。リメイクするために効果的なヨーガのポーズを、リング活用法とともにご紹介。

▼▼▼ ヨーガ効果を  
120%引き出す、3つの効果、

- ▲ アウターの筋肉を伸縮させ、バンドによってセンタリングを高める...など、ヨーガは内外から身体機能を目覚めさせてくれるもの。さらに私たちが本来持っているボディアーチを正しく引き出すことで、その効果が増幅すると言います。
- ① 身体は多くの骨や筋肉が複雑にリンクし合い、美しいアーチを描いています。背骨のS字カーブや足裏のアーチなどはよく耳にしますよね。これらのボディアーチを本来の状態へ戻すためには、ほぐす・伸ばす・引き締めるという3つの効果が必要不可欠です。(山田多佳子さん)
- ② 伸ばす...リングをジョイントとして用いることで、伸び・屈伸・ねじりをサポートする
- ③ 引き締める...リング自体のアーチを活用することで動作に不安定さが加わり、中心軸を常に意識しながらヨーガを行なえる。今回は、脊柱の動きを着眼点とし、ウェーブリングヨーガのポーズアレンジを紹介してもらいました。リングを山にして高さを出す、谷にして揺らぐ、雲シヨンをつくるなど、活用方法は様々。無限に広がるウェーブリングヨーガの可能性を感じてみてください。