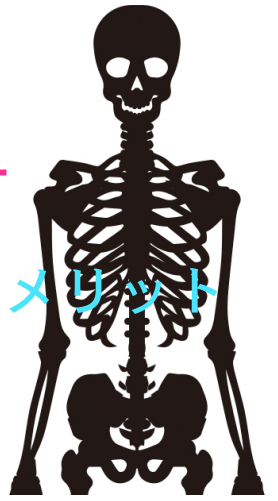




身体に“効く”ヨガ

正しい体の使い方 を知ることのメリット



1、怪我の予防

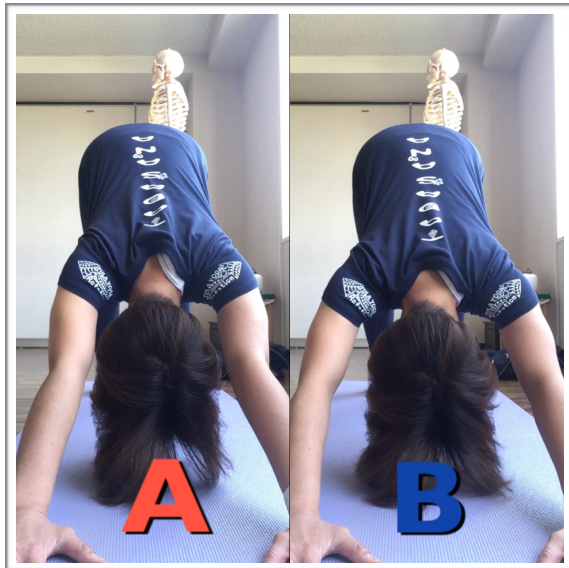
筋力や体の柔軟性には個人差・個体差があります。解剖学的根拠に基づいたヨガのポーズにより、本来体がもっている機能を正しく使うことで怪我を予防します。

2、シンプル なポーズでも効く＝筋トレ効果は絶大！

体にとって正しいポジションをキープするためにはそのポジションで作用する筋肉の働きが必要不可欠となります。正しいポジションを目指せば一見シンプルなポーズも十分効果的です。

3、不調の改善

ヨガは万能ではありませんので、ヨガで病気や怪我が治るわけではありません。けれど、病名のつかないような体の不調（不定愁訴）においてはヨガで改善が見込めると考えます。



AとBの違い!?

同じポーズでもAとBでは体の使い方が違います。さて、どこが違うのでしょうか？肩周りに違いがあるのはわかるでしょう。Bは肩関節を外旋（外回し）しています。この動きとコントロールを入れることで体を支える力が生まれポーズの精度が上がります。

分かれば楽しい！

クラスではご自身の体の機能や動きを理解していただくための時間を大切にしております。解剖学と言っても難しいことは何ともありません。ただ、何も知らずに数多くのポーズをこなすよりも、体の仕組みを一つでも理解された方がポーズに対する取り組みや発見も変わります。たくさんのポーズを覚えるよりも、一つのポーズに数多くのこだわりを持つことができるクラスを目指しています。

