

YOGA WORKS

vol.9

Yoga works

ヨガワークスの「ヨガ棒」で 本来あるべき体を手に入れる

2009年に峯岸道子先生が考案し、翌年ヨガワークスが開発・商品化したヨガ棒。
この一本をプラクティスに取り入れることで呼吸が深まり、体の緊張が解け
筋バランスの整った体を手に入れることができる。さらに姿勢改善や体幹強化など
うれしい効果が期待できるヨガ棒。あなたの自宅にも一本いかが？

写真=但馬直樹 (p064) / 樋口勇一郎 (p065) 構成・文=長谷部美佐



右上：上腕骨（腕）と肩甲骨が一本でつながっていることをヨガ棒で実感。ブラサリータ/バドゥタナーサナのバランス調整に◎。左上：ヴィラバドラーサナⅠの状態から棒の一方を後ろ足のカットの横に置き、もう一方を親指と人さし指の腹手で挟み、後方に押し出すと鎖骨下から小胸筋・大胸筋の筋と筋膜がリリースされ、胸が開き、呼吸が深まる。下：パールシュバーコーサナのバインディングポーズ。棒の端を後ろ足のカットにつけ、棒に背骨をゆだねるように当て、棒ごとバインドをすると楽に下半身が安定し、胸が開く。



ヨガ棒の
イメージ動画を配信中!

<https://vimeo.com/86969343>



シンプル&使いやすい構造で さまざまな目的に対応

ハンディキャップヨガの指導をきっかけに考案されたヨガ棒。多岐にわたる使い方があり、国内のみならず海外でも支持されている。サイズ：約150cm×直径3.5cm/重さ：約700g/素材：アルミ合金・HNBR（本体）、ポリエチレン（ハンドル）、¥5,000。

プラクティスのおともに！



筋膜をリリースして 質の高いアーサナへと導く

「柔軟性や歪みを解消しようとヨガを実践している人にとって、実は意外な盲点があったりするので」と指摘するのは、『ヨガワークス』代表の綿本哲さん。日常の何げない動作のクセが積み重なることで体は歪み、筋肉は凝りかたまる。このようなアンバランスな状態では、アーサナによっては体を十分に伸ばせない場合もあるのだ。

スタジオでのレッスン時であれば、たとえアーサナが完璧でなくても、インストラクターにサポートしてもらうことができる。でも、一人自宅で練習している最中は、そうはいかない。

「そこで役に立つのがヨガ棒です。ヨガ棒に体や腕を預けてポーズを取ると、無理なく筋膜がリリースされ、呼吸が徐々に深く大きくなっていきます。同時に関節の可動域も広がります。ヨガ棒でボディポジショニングを整えた後にプラクティスを行えば、

使いやすい設計に満足！



より質の高いヨガを実践することができます」と峯岸道子先生。

さっそく、初心者でもすぐできるヨガ棒の使い方を教えてもらった。

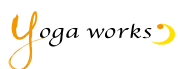
「ヨガ棒を肩幅より広めに軽く持ち、そのままYの字になるように持ち上げていきます。棒が額の前方まで来たら手首を天井に返し、さらに頭上まで腕を伸ばしていきます。こうすることで上腕から胸まわりの筋膜が緩み、呼吸は深まり、肩の詰まりが取れて後方まで腕が上がるように

なっています。このY字のポーズは、ヴィラバドラーアーサナのような、腕を上方に伸ばすアーサナをアジャストするのに効果的です」

特別なことをしなくても、ヨガ棒に腕や体をゆだねるだけでも「テコの原理」の押す力により、無理なく気持ちよく全身の柔軟性を高めることもできる。体に秘められた可能性を最大限に生かすためにも、ぜひ日々のプラクティスにヨガ棒を取り入れてほしい。

上：中央のジョイント部分はワンタッチで取り外し可能。ショートバージョン約90cmにもできるため、用途に合わせて長さが選べる。下：グリップは握りやすく、滑りにくいクッション性のある素材を使用。

Information



tel:0120-924-145
www.yogaworks.co.jp



Follow us!
@yogaworkscojp



【ヨガ棒 インスタライブ】開催決定

ヨガ棒考案者・峯岸道子先生によるオンラインヨガ棒レッスンをライブ配信。詳細はヨガワークスSNS、@yogini_japanのインスタをチェックして！

Check!
@yogini_japan