プラス vol.143

～体をゆだねることで、身も心も軽くなる～

ここちいいポーズに導いてくれる、ヨガワークスのこだわりが詰まった「JAPAN MADE」ボルスター。
何度もマイナーチェンジを繰り返しながら辿り着いた逸品。
クッション性、トップの丸みは日本製ならではのアイテムです。

SPECIAL FEATURE

「ボルスター」聞いたことはあるけど、実際に使ったことはない…という方が多いのではないでしょうか。実際に使ってみるとリラックス効果が絶大なんです！今回は、一度使ったら手放せなくなるボルスターについて特集します。

ボルスターとは

長枕、支えるという意味の英語。ヨガで使用するボルスターは、アーサナや休息姿勢を補助する目的で開発されたもので、背もたれとして使用するなど広範囲での安定したサポート力が特徴です。リストラティブヨガやマタニティヨガでよく使われています。

ボルスターを使うとどうなるの？

ボルスターに身体をゆだね、余計な力が抜けてリラックスすることで安定したポーズをとることができます。胸や肩が開いて、いつもより呼吸をしやすくしてくれます。ストレッチに、枕の代わりにとヨガ以外でも様々なシーンにおいて使用が可能です。

選び方

ヨガ用ボルスターには主に安定しやすい長方形と体に沿いやすい円柱型があります。体重を預けるようにして使用することが多く、耐久性が求められるので、弾力があり型崩れしにくいものを選ぶことをおすすめします。また、カバーが洗濯できると清潔に長年愛用することができます。

うつ伏せのねじり
凝り固まりやすい背中が気持ちよく伸び、内臓をマッサージする効果があります。

仰向けのがっせき
胸が大きく開き、呼吸がしやすくなります。股関節の柔軟性アップにも効果的です。

ティーグリーン 020 / ロータスピンク 025 / パープル 051 / ブルー ラベンダー 056 / ブルー 050

本体 【W-E449-C（色番号）】￥11,800（税抜）
サイズ　66cm×27cm×16cm
重さ　2.0kg
素材　綿100%（カバー）／綿・ウレタン（中身）
生産国　日本

カバー 【YW-E438-C（色番号）】￥2,170（税抜）
重さ　200g
素材　綿100%（カバー）
生産国　日本

ヨガワークスのボルスター

熟練の職人がひとつずつ丁寧に仕上げる日本製なので、繰り返しの使用でも型崩れしない耐久性があり、長く愛用して頂けます。弾力のあるクッション性が安定したポーズのサポートにぴったり。また、どんな体型の方でも自然に胸が広がりやすいよう、トップがゆるやかにカーブしているのも使いやすい理由です。替えのカバーがあれば、いつでもお洗濯・クリーニングが可能です。全部で5色あるので、気分や季節によってカバーの色を変えたい時などにもおすすめです。

10 使い方は十人十色 ボルスターを使う 理由：その1 の理由

**10スタジオを代表する10名のヨガインストラクター様に、初心者でもできるヨガブロック・ヨガベルトの活用法をヒアリング。
深いリラックスへと誘う多彩なボルスターの使い方は必見です。**

https://www.yogaworks.co.jp/labo/bolster/

「気持ちよいサポートと深いリラックスをもたらしてくれるから。」

サランバ・スプタ・バダコナ・アーサナ
Salamba Supta Baddha Konasana / supported reclined bound angle
【横たわった合せきのポーズ】

サランバ・スプタ・バダコナ・アーサナのリラックス作用はすばらしいもので、多くの効果が期待できます。好きにならずにはいられない!という位、効果的なのです。まずヒップ、腰椎、肩、胸、ハートを開き、骨盤周辺部の血流を活性化し、骨盤、ヒップ、お腹を柔らかく保ち、アパナ・ヴァユを活性します。
セルフ・プラクティスとして、リストラティブ・ヨーガのクラスで、就寝前に、また女性は月経中にも行えるポーズの1つです。このポーズは、深いリラックス状態と、しっかりとサポートされている感じをもたらしてくれます。まるで、雲の上にいるような感覚です。

リザ・ロウイッツ 先生

カリフォルニア出身。瞑想、ヨガ、ヒーリングを 25年以上に渡って学び、指導歴は10年を超える。Sun and Moon Yoga（2003年創立）主宰。作家としての評判も高い。創造性にあふれ直感的でわかりやすい指導スタイルは、ヴィンヤサ、陰ヨガ、アヌサラ、タントラ、ライト・ボディなど数多くのヨガやヒーリングの流派に根ざしている。
現在は、長い歴史を持つチベット・ハート・ヨガを学び、その魔法と力を分かち合うことに力を注いでいる。

先生に会えるスタジオ

Sun and Moon Yoga
東京都品川区東五反田 3-16-44 五反田山勝ビル 201
TEL:03-3280-6383

五反田駅東口から徒歩約5分。
1階にカフェ・キッチン・アルバーノがある建物の2階。
英語と日本語の2カ国語によるフレンドリーで丁寧な指導により、ヨガを楽しみながら、同時に英語にも親しむことが出来ます。
レッスン中はお電話に出ることができませんので、ご注意下さい。

PICK UP

いよいよ今年は東京オリンピック！
プロアスリートもお気に入りの

Premium Series Vol.1

去る2019年9月14日～16日に開催された【ヨガフェスタ横浜2019】。アスリートヨガ事務局※開催の【アスリートヨガフェス】で活躍されていた石田太志選手と坪井保菜美さんに、弊社【プレミアムシリーズ】からドイツのファクトリーブランドが誇る『プラネットサダナ 4.2mm』をプレゼントさせていただきました。サダナのグリップ力と安定感は、高いパフォーマンスが求められるプロアスリートのプラクティスにもぴったりです！

石田 太志 選手

日本唯一のプロフットバッグプレイヤー。アジア人初の世界一とアメリカチャンピオンに輝いた日本を代表するプレイヤー。フットバッグを使用したサッカースキルアッププログラムや各種スポーツへの体幹、股関節トレーニングプログラムも展開。

石田選手のご活躍は、こちらでチェック！！
@taishiishida

坪井 保菜美 さん

体操日本代表選抜団体チームFairly Japan POLA として数多くの世界大会で活躍。北京オリンピックの出場やワールドカップ種目別優勝を果たし、引退後はヨガ講師、新体操指導者、タレントとしてメディアなどでも活躍中。

坪井さんのご活躍は、こちらでチェック！！
@honamitsuboi

※アスリートヨガ事務局とは？
アスリートにむけたトレーニングにヨガが関わるための様々な取り組みを統括する団体として、アスリート界でのヨガの普及と振興を図り、国民の心身の健全な発達や、豊かな人間性の涵養を目的とする団体です。
【アスリートヨガ事務局】に関する詳細はこちら▶http://www.athleteyoga.jp

PLANET SADHANA 4.2mm
【YW-A109-C（色番号）】￥12,500(税抜)
サイズ　185cm×66cm
重さ　1.9kg
素材　PVC（ポリ塩化ビニル）、ポリエーテルサルホン
生産国　ドイツ

PRESS INFORMATION

人気ヨガ雑誌Yogini連載第4回・
弊社代表のインタビュー記事掲載
ヨガワークスの『多彩さ』とは？？

YoginiVOL.74 P118ヨガワークス連載（全6回）！八支則から導かれるプロダクトとは？？同号P.30-33では、代表監修ページ『失敗しないマットの選び方』特集。ヨガワークスのヨガマットが多数掲載されています。新商品の掲載多数で必読です！

1月20日発行/エイ出版社

P118-P119 ▶ヨガワークス連載・全6回
【掲載商品】
・YOGA MAT各種
・PROPS各種

P125 ▶Yogini Information
【掲載商品】
NEW・THE BLACK MAT Ⅱ

チャクラカップケーキ

【材料】
カップケーキ　2個
生クリーム　50ml
砂糖　3～4g（小さじ1杯程度）
チャクラウォーター　2包（お好みで調整してください）
アラザン　適量

【レシピ】
①生クリームに砂糖、チャクラウォーター(粉のまま)を入れる
②泡立て器で好みの固さまで泡立てる
③絞り袋に生クリームを入れ、カップケーキをデコレーションする
④お好みでアラザンなどを乗せる

※残った生クリームはコーヒーやココアに入れても美味しくいただけます

チャクラチョコ

【材料】
ホワイトチョコ　40g
チャクラウォーター　1包
（お好みで調整してください）

【レシピ】
①ホワイトチョコを湯煎又は電子レンジで溶かす
②ホワイトチョコ10gにチャクラウォーター(粉のまま)を加え混ぜる
③型の底にチャクラウォーターを混ぜたチョコを、まだらに塗り付ける
④③の上から残りのホワイトチョコ30gを流し入れる
⑤冷蔵庫で冷やし固める

▶チャクラウォーターとは
https://www.yogaworks.co.jp/labo/chakrawater/

MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

今月のお取扱店様

YOGA STUDIO MAKOTO

初めての方から経験者まで、年齢性別を問わず気軽に参加できる豊富なプログラムを展開しています！

「ヨガワークスが大好きなんです。」とお話しくださるスタジオオーナーの日野原氏。
スタジオ名の「MAKOTO」の由来をお伺いしました。「真実のヨガを、真心を込めた笑顔でお届できるスタジオを目指しています！」とお話しくださいました。インストラクターはもちろん、受付スタッフの方もヨガが好きで明るく元気。スタジオも優しい光が差し込み、木のぬくもりが感じられます。

3/20～22の3日間、たくさんの講師陣を招いた様々なプログラムで、スタジオ独自のヨガフェスを開催されるそう。期間中はヨガワークスのプロップスの使い方を学べるワークショップも。

大切にされているプロップスはヨガ哲学を大切にしているスタジオの思いが体現されています。尻トレや姿勢改善ヨガなど豊富なレッスンが魅力！

オーナーが自分の開くスタジオは必ずヨガワークスのプロップスで揃えたいという熱い思いで作ってくださった収納棚。ピッタリのサイズで作られ、整然と並べられたプロップス類はヨガ哲学「シャウチャ（清潔に保つ）」。

スタジオメモ　ヨガスタジオMAKOTO（マコト）

浅草橋駅徒歩1分。月一でアロマキャンドルヨガなどのイベントも開催。近くには系列のトレーニングスタジオもあり、体作りをトータルで相談できるのも魅力です。
https://yoga-makoto.com
〒111-0052　東京都台東区柳橋1-23-3 田中ビル3階

環境に配慮した『ECOパッケージ』に変わります

環境に配慮したエコな紙パッケージに変更させて頂くことをご案内いたします。
パッケージはFSC®（Forest Stewardship Council®、森林管理協議会）の認証を取得した環境にやさしい紙を採用。廃食用油等をリサイクルして作られたベジタブルオイルインキで印刷をしています。
2020年3月初旬から順次切り替え予定です。在庫状況により時期は多少前後する可能性が御座います。ご了承下さいませ。

取扱店制度について

ヨガワークスでは取扱店という制度を設けております。

登録によって活動に役立つヨガワークスの商品を卸価格にてご購入いただけます。

ヨガインストラクターの方のヨガの勉強やビジネスへの投資の軽減を目指し、必要とされるヨガマット、プロップスの安価での提供を通し、浮いた金額を自己投資に活用して頂くことを目的としています。

対象：ヨガスタジオ・教室、個人のヨガインストラクター、また小売業の皆様

取扱店についての詳しい情報・ご登録はこちらから
https://new.yogamat.jp/sc/whatsdealer.html

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ new.yogamat.jp

ヨガプレス＃143　2020年2月号
2020年2月15日発行
企画・編集 有限会社ヨガワークス
〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-15 東銀2ビル2F
Tel：03-3544-1886　Fax：03-3544-1884

ブランドサイト yogaworks.co.jp
取扱店専用サイト new.yogamat.jp

配信停止をご希望の方は、取扱店登録名、ご担当者様名、お電話番号を明記の上、下記メールアドレス宛にご連絡ください。mail:sales@yogaworks.jp／表示価格は全て税抜きです／実際の商品と写真が異なる場合があります／サービスの展開期間は予告なく変更される場合があります／本フリーペーパーの掲載写真・文章・イラストの無断転載を禁じます／すべての著作権は有限会社ヨガワークスに帰属します ©YOGA WORKS co., ltd. All rights reserved.

Follow us!
@yogaworkscojp

＝編集部のつぶやき＝

立春も過ぎ、暦の上ではもう春ですね。ヨガワークスでは春に向けて新カタログの準備が着々と進んでいます。今年はどんなカタログが出来上がるのか乞うご期待♪まだまだ厳しい寒さが続いていますので、体調を崩さぬよう気を付けて下さいね！

LOVE