

エアリアルヨガ

スタジオ Light Hope



エアリアルヨガとは、

2006年頃アメリカNYで発祥。天井から下がったハンモックを使って行うヨガで、布に体をあずけてポーズを行うので、初心者でも関節や背骨に負担をかける事なく余計な力を使わないで体幹を鍛えることができます。全身を委ね重力から解放されることで骨格の矯正や腰痛の緩和、新陳代謝と血行促進に効果があり、身体の歪みを正します。浮力を補助としてポーズを行うため、普段床で行えない姿勢も行えたり、身体が硬い人でも無理なく挑戦できるヨガといえます。通常のヨガでは味わえない独特の浮遊感も魅力のひとつです。

- 体の歪みの矯正
- 姿勢改善
- 腰痛緩和
- 肩こり解消
- 骨盤から首にかけての背骨の詰まりを解消
- 血流促進・血行改善
- 基礎代謝のアップ
- 新陳代謝促進に伴うアンチエイジング効果
- 体幹強化に伴うダイエット効果
- 冷え/むくみの解消
- 便秘改善
- 脳の活性化
- ストレス解消
- 肉体的精神的リラックス効果など

～ 料 金 ～

ドロップ(単発利用) 4000円

★スタジオ会員1回2500円★

または会員&体験1回分利用+500円で1レッスン受講可能

エアリアルヨガでの深いストレッチ効果

ハンモックの上では、地上では難しいようなポーズを行う事が可能です。重力による制限がないため、地面の上より深く屈曲やストレッチが行え、柔軟性を高める利点があり、普段使わない筋肉を伸ばしたり出来ます。アメリカ版のヨガジャーナル誌には、以下のように紹介されています。

"エアリアルヨガは、ヨガ初心者の人ほど有益。なぜならヨガのポーズですべきことはハンモックを使い重力が行ってくれるから。ハンモックに助けられて体が伸び、内側に空間が生まれる。ヨガ初心者にハンモックを使って感覚を覚えてもらえば、その記憶を床のヨガに生かす事ができる。"

受講に際して

- ◆ 布地を傷めるピアス、ネックレス、指輪、ベルトは着用されないで下さい
- ◆ 爪が長い人はハンモックと爪の保護のため、滑り止め付の夏用手袋を着用下さい
- ◆ 布で肌が擦れる為、長袖、七分、長ズボンなど、露出の少ない服装が適切です
- ◆ 布が傷付きやすい服装（ジッパー等金具の付いたウェア）は着用をお控え下さい
- ◆ 脇の下にハンモックを挟む為、衛生上、必ず袖のある服（半袖可）を着用下さい
- ◆ 布に匂いがつく為、香水や体臭が気になる方の受講をお断りします
- ◇ ペットボトルは危険ですので、床には置かず必ずスタジオ内の棚に置いて下さい
- ◇ 食後1～2時間の受講は人によっては酔いやすくなってしまう場合があります
食事～レッスンまでは2時間前後、時間を空けて頂くのが適切です
- ◇ 気分が悪くなった場合は、無理をせず、マット上で休憩されて下さい
（「頭部を下げる」「冷たいドリンクを飲む」など回復力を促します）
- ◇ 三半規管が弱い方は、焦らずゆっくり、ご自身のペースで進められて下さい