



ヨガ棒

ヨガのポーズを

もつと楽に深められる、

ヨガって難しい？

ヨガの経験が一度でもあれば感じたことがある人も多いと思います。ヨガのポーズをキープしているとき、はつきり言って、「全然気持ちよくない…」

むしろその逆で、

「力みが入ってしまい、なんだか痛い…」

でも周囲を見渡すと皆ポーズを無理なくキープしている

ような気がしてしまい、気持ちよくないのは自分だけ？ 痛いのは自分だけ？ 初心者の自分はこの痛みを耐えた先に、気持ちよさが見えてくるのか…？

自問自答を繰り返しながらもとりあえず頑張ってみる。そんな経験はないでしょうか。あなたには間違っていないかもしれません。なぜならヨガはめっちゃくちゃ難しいのです！

ヨガをしても痩せない理由

元々はインドの修行僧が行の一端としておこなっていたものから、簡単なはずがありません。それなのに、多くのジムやスポーツクラブでは、運動不足の方、メタボの方、あっちもこっちも痛い方、皆ウエルカム！的な雰囲気を出しています…。

確かに、ヨガは心身ともに健康になり、キレイになることができます。でも、ただポーズを真似すればいいとい

うものではありません。ポーズをとることで体が痛むなら、むしろ逆効果です。だから、ヨガでキレイを実現させるためには、相当インストラクターも指導を工夫する必要があります。

そのための工夫の一つが「**ヨガ棒**」です！

ヨガ棒を使うことで、棒に身体を『ゆだねて』『頼る』ことができるので、力まずリラックスしてポーズを楽しむことができます。



【ヨガ棒】考案者 峯岸道子先生

日本の第二次ヨガブームを牽引し、国内外でも多くの指導者を育成。
35年以上の指導歴から、無限に広がる指導テクニックを導きだし、それらは峯岸マジックと評されて人々の心身により良い変化を起こし続けている。
幾多の海外カンファレンス招聘歴を持ち、豊富な現場経験は多くの峯岸メソッドを生み出す要素ともなっている。
独自の手法は専門誌でも多数記事として紹介され、また公のセミナーでも人気を博している。



ヨガ棒とは？

レッスンのできるインストラクターが少ないので、知らない方も多いと思います。また、大型のスタジオには向かないので余計に広まらないのだと思います。
「普通のヨガだってまだまだなのに棒を持ってヨガなんて無理」と思いかもしれませんが、正直に言います。実は…

ヨガ棒は普通のヨガよりも超々簡単！

ヨガ棒を持ってやることは、

**回す
のす
担ぐ** (うどんを伸ばすように)

この3つでOKなので、上手にポーズがとれる必要もないのです！
もつとハッキリ言うとうどん関係ないのでです。(峯岸先生に怒られるかも笑)

プロとしては、嬉しいような：でもちよっと複雑な気持ちです。

例えば、ウエストが太い原因にもなる肩甲骨のズレ。日常生活で姿勢が悪く、猫背の方は肩甲骨がへばりついていきます。当然柔軟性があります。

しかし…このヨガ棒を使うとアツという間に柔軟性アップ！使った瞬間から頑固にへばりついてきた肩甲骨が簡単にはがれてしまうのです！

ヨガ棒 体験者の声

2018年11月

峯岸先生直伝でヨガ棒指導者の資格を取得しました



「こんなに簡単に結果がでることに驚きです！」

「今までの苦労は何だったんですかね〜」

「ヨガ棒を知れて本当にラッキー、知らない人本当に損してる！」

「初めて体験したヨガ棒。このヨガ棒のすごさに感動しました！」

先生に出会えたこと、そして、先生に出会えたからこそ新しいヨガの世界を知ることのできたことに感謝の気持ちでいっぱいです！

ヨガ棒を体験できたことが嬉しくて嬉しくて…。今は頭の中はヨガ棒だけです(笑い！)」

私が一年の中でテレビを楽しみにしている季節が来ました！

「フィギュアスケート」です。

夫にするならパトリック・チャン、恋人にするならハビエル・フェルナンデス、弟にするなら羽生結弦。妄想だけなら誰にも迷惑かけていませんよね〜。

女子は、トゥクタミシエワ選手が好きです。グラマラスでセクシーなところにひかれます。自分にはない部分なのであこがれます！

News & Topics

ヨガ棒

11/23(土) 13:30~14:45

初回体験

通常 ¥5,000



¥4,000 (税込)

※4名限定

詳しい内容やご予約は
ホームページかお電話で！



ZERO



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424

yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

<https://yogastudiozero.com>