

## 3 『美容体型』に絶対必要な 3つの大切なこと

柔軟性

ゆがみのない  
素直な体

体幹活性化



### 「ヨガだけではキレイになれない・・・」

ヨガのインストラクターである私が、こんなことを言うのはどうなの!? って思われるかもしれませんが・・・ハッキリ言います。「ヨガだけを一生懸命頑張ってもキレイになれません！」ヨガにはダイエット効果があります。美容効果もある。それは間違いありません。なぜなら、美しい体型には欠かせない「柔軟性」を高めることができるからです（硬い部分には余計な脂肪がつきやすくなります）。しかし、10年以上ヨガを続けているのに思うようなスタイルになれないと嘆く方も多くいらっしゃいます。そして私自身、40歳を過ぎた頃からでしょうか・・・ヨガだけを追求していても限界があると強く感じました。それはなぜか？ ヨガの効果を最大限にするため、さらにヨガでは足りない部分を補うために必要なことがあるのです。

美容体型のメカニズム → 裏面で詳しく解説！

# 『美容体型』 のメカニズム



美しいスタイルと健康的な体、どちらも手に入れたいならこの3つを同時に意識することが大切です。  
(取り組む順番は気にしなくても大丈夫です)

## 柔軟性を高める

ただ痩せたいだけなら方法はいくらでもあります。でも、同時に美しいボディラインを目指すなら、その一番の秘訣は「柔軟性」です。柔軟性を高めるのにヨガは最適。究極のリラックス状態を作り、ヨガ特有の呼吸法とそれぞれに考えられたポーズで体にアプローチをかけることで、しなやかな体型を作ります。

## リラクゼーション アロマヨガ



柔軟  
リラックス

## 体幹 活性化

柔軟性を高めるためには、体幹が必要です。体幹がないとヨガのポーズを正しくとることもできません。体の中心軸が安定していない状態で柔軟性を高めようとすると、逆にスタイルが崩れてしまいます。骨盤と肩甲骨にアプローチをかけ背骨のS字ラインを整えて、体幹を活性化させます。姿勢が見違えます。

## 骨盤ビューティー ストレッチ



骨盤・肩甲骨  
を整える

## ゆがみのない 素直な体 にリセット

筋膜（筋肉や内臓を覆っている薄い膜）がヨレていると、体幹を活性化することはできません。例えるなら“ヨレたストッキング”を履いているようなもの。コリや痛みの原因にもなります。萎縮・癒着している筋膜をときほぐして正常な状態に戻すことで、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を広げます。ゆがんだ体のままエクササイズを行うと、効果半減どころか逆効果になることもあります。

## 筋膜ボディ メンテナンス



筋膜の  
ヨレをほぐす



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>

『ハブスブルク展』に行ってきました。上野公園の美術館です。しゃくれたアゴが特徴的な驚異の一族ですね!! 音声ガイドを借りてゆっくり2時間ほど鑑賞した直後に思ったこと。

「もっと世界史、勉強しておくんだった…」

学生の頃は分からなかった勉強の大切さや面白さ。今、45才になって気づく後悔…。でも、そんな私でも充分楽しめました。

家に帰りさりげなく、チケット&音声ガイドの領収書を夫に…

「いや、経費になるわけないだろ」とのことでした(笑)

## News & Topics

### 骨盤ビューティーストレッチ

2月のレッスン  
(10回あります)

初回体験

通常 ¥5,000



¥3,000 (税込)

※1レッスン 6名限定

詳しい内容やご予約は  
ホームページかお電話で!