

現代人が悩む不眠や疲れは“呼吸”でリカバリー！ オンラインメディア「ヨギー・マガジン」で目的別ヨガの呼吸法公開

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方の美しいライフスタイルを応援する、ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）では、ヨガのあるライフスタイルを発信する自社オンラインメディア「ヨギー・マガジン」において、不眠や疲労など現代人のお悩み解消のため、ヨガの呼吸法をシンプルなポーズと組み合わせたオリジナルプログラムを紹介しています。簡単に、そして誰でもすぐに実践できるヨガの呼吸法で、夏の疲れが溜まった体を整え、爽やかな秋をスタートしませんか？

スタジオ・ヨギーについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/>

ヨギー・マガジンについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/>



なぜ今、呼吸が大切なのか

多くの人は、激しい運動で呼吸が乱れた時や大切な面接や試験など緊張が高まる時に、深呼吸を行うことで体や気持ちのバランスを整えた経験を持つのではないのでしょうか。一方、現代人の日常生活での呼吸は浅くなっていることが多いと言われます。長時間のスマートフォンの使用やPC作業によって、猫背の姿勢が常態化し、肺が圧迫され新鮮な酸素を体内に取り込みづらくなることや、忙しさや過度なストレスによる自律神経の乱れなどが、呼吸を浅くする一因とされています。

誰もが日々無意識のうちに行う生命活動の“呼吸”。ヨガで意識的におこなう長く吐く呼吸には、緊張状態で高まりがちな交感神経の働きを穏やかにし、心身をリラックスさせる副交感神経のスイッチを入りやすくします。そのように呼吸によって自律神経を調整することは、健全な身体活動を促す効果があると言われます。また血流促進や代謝アップによるむくみの解消や疲労回復、美容効果など、忙しい現代人にとってうれしい効果が沢山あることから、今、呼吸に注目し、その大切さを改めて意識する人が増えています。

ヨガと呼吸法

一般的にヨガというヨガのポーズ（アーサナ）と捉われがちですが、呼吸はヨガの中で最も重視される要素の一つです。呼吸と共にポーズを行うことで、ポーズから得られる効果も高まります。また、ヨガの呼吸法では、体内のエネルギーを高め、心身のバランスを調整する働きを持つと考えられており、様々な呼吸法が伝承されています。長さやスピード、使う器官などの違いからそれらは数十種類に分類されるとも言われ、多くのヨガスタジオで呼吸法にフォーカスを当てたクラスやワークショップなども行われています。

誰でも簡単にできる目的別ヨガの呼吸法

ヨガのあるライフスタイルを発信するスタジオ・ヨギーのオンラインメディア「ヨギー・マガジン」では、現代人のお悩みにフォーカスし、寝つきを良くするための呼吸法、疲れをとるための呼吸法、キレイのための呼吸法、気持ちを切り替えるための呼吸法の4つのプログラムを紹介しています。これらのプログラムは、スタジオ・ヨギーのインストラクターにより考案され、ヨガの経験や体力に不安がある方でも安心してヨガのポーズをプチ体験しながら実践できるヨガの呼吸法です。

いずれも1分程度の解説動画があり、記事では詳しいやり方を説明しています。実際におこなっても3分程度とコンパクトなので、ご自宅でのリラックスタイムなどに気軽に楽しんでいただけます。

記事詳細はこちら：

「眠れない夜に。リラックスする呼吸法で眠りを誘う」

<https://www.studio-yoggy.com/article/article/tips/20190815-01/>



疲労回復したいときに。体側ストレッチと完全呼吸法

<https://www.studio-yoggy.com/article/article/tips/20190816-01/>



クリアなマインド&キレイになるツイストと片鼻呼吸法

<https://www.studio-yoggy.com/article/article/tips/20190819-01/>



ネガティブ気分にさよなら！リフレッシュ呼吸法

<https://www.studio-yoggy.com/article/article/tips/20190823-01/>



『呼吸で私が変わる』スタジオ・ヨギー秋のキャンペーン

ヨギー・マガジンを発信するスタジオ・ヨギーは、全国26スタジオを展開するヨガスタジオです。

自然光の入る開放的な常温ヨガスタジオなので、自分のペースで、気持ちよく呼吸に意識を向けながらヨガを楽しんでいただくことができます。**9月1日（日）**からは秋のキャンペーンを開催し、ご利用がはじめての方は通常よりお得な**1回1,000円（税抜）**でスタジオ・ヨギーのプログラム



を体験いただけます。

スタジオ・ヨギー秋の体験キャンペーン実施概要

実施日程：2019年9月1日（日）～9月30日（月）

内容：期間中、スタジオ・ヨギーのご利用がはじめての方に限り、レギュラークラスの受講が **1回 1,000円（税抜）** で
お楽しみいただけます。

さらに、体験当日に月会費プランにご入会いただくと、初回月会費より5,000円割引も！

対象店舗：全国のスタジオ・ヨギー

（福岡天神スタジオ・MARK IS 福岡ももちスタジオは別のキャンペーンを開催いたします。）



キャンペーン詳細はこちら：https://www.studio-yoggy.com/start_campaign/

ぜひこの機会に、スタジオ・ヨギーのヨガで呼吸を深め、秋に向けた体作りをしてみませんか？

【本件に関するお問合せ先】

<https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー PR：大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL：03-5725-1881／FAX：03-5768-2793 E-mail：pr_yoggy@studio-yoggy.com