

リラ リストラティブヨガ レッスンに際する注意点

1. レッスンにあたり必要なもの



- テニスボール
- ヨガブロック
- あればゴルフボール(なければテニスボールで代用可)
- あればフォームローラー

2. ヨガブロックとフォームローラについては以下のもので代用可能です。

● ヨガブロック

辞書くらいの厚みの本をバスタオルで包んだものでヨガブロックの代わりにすることができます。



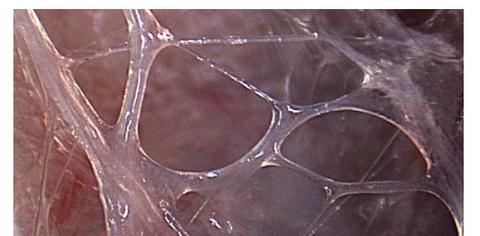
● フォームローラー

雑誌(ムック本のような紙質の良い物がより好ましい)をバスタオルで包み、巻いたもので代用できます。



リラリストラティブ(ローリングリストラティブヨガ)は、ボールを転がしたりプロップス類を適切にあて、ゆったりとした呼吸に合わせて使用していくことで、新鮮な水分を流し古い水分と置き換えて潤いのある筋膜組織にしていくことで

- 1: 筋肉を形作り、引き締め
- 2: 呼吸器系、循環器系、消化器系などの身体のシステムに働きかけ
- 3: 正しい姿勢、動き、柔軟性、可動域を維持し
- 4: 身体に強さを与え、ストレスや怪我に対する耐性を上げる



といった身体の改善を促し、緊張を解きリラックス感を高めます。