

寒い季節は忙しくても10分間の入浴が大事！ ～温活で質の高い睡眠とイキイキしたカラダづくりを～ 【Ayur Timex×LAVA】アーユルヨガ 体験イベント開催レポート

全国に400店舗以上のホットヨガスタジオを展開する株式会社LAVA International（本社：東京都港区／代表取締役：鷺見 貴彦）は、2018年12月6日(木)にLAVA銀座グレース店にて、株式会社バスクリン（本社：東京都千代田区／代表取締役社長：古賀 和則）とのコラボイベント『【Ayur Timex×LAVA】アーユルヨガ 体験イベント』を開催いたしました。



当日はアーユルタイム（ラベンダー＆イランイラン）の香りがスタジオ内に広がり、リラックスできる環境のもと、イベントが行われました。ゲストには、お風呂博士の石川泰弘氏（株式会社バスクリン 広報）が登壇し、仕事やプライベートで毎日忙しく過ごす方に向けた、おすすめの入浴法や睡眠の質を高めるメソッドが紹介されました。そしてLAVAのトップインストラクターでアーユルヨガ考案者の横田佳代子も講師として登場。参加者に向けて、お風呂でも簡単にできるヨガポーズも含めた特別レッスンを行いました。

■忙しい時ほど入浴が大事！疲れにくいカラダ作りのコツは？！

登壇した石川氏は、「入浴の効果は大きく分けて、血行促進、リラックス、睡眠の質を良くする、の3つがあります。人は体温が下がっていく時に眠くなります。入浴直後は目が覚めてしまう感覚があっても、**お風呂でしっかりとカラダを温めることで、返ってスムーズに体温が下がり深い睡眠に入ることができるのです。**入浴で体温が上がるとカラダの巡りが良くなり、細胞の働きが増え、免疫機能も高まります。**おすすめの入浴時間は10分～20分です。**人間のカラダを血液が一周するには約1分かかるので、10分程度入浴するとしっかりとカラダを温められます。忙しくて普段なかなか湯船につかる余裕のない人にこそ、**毎日夜に湯船に入る習慣をつけることで、良い睡眠をし、一日の疲れをしっかり取り、翌日も疲れにくいカラダ作りにつながります。**ぜひ夜の入浴を実践してください。」と語りました。

■お風呂をリフレッシュする“空間”として楽しむ

「入浴中の簡単なストレッチは、浮力がかかりカラダに負担をかけずにできるので、カラダの硬い人にもおすすめです。忙しくて入浴する余裕のない人は、入浴を“空間として楽しむこと”から始めてみてください。入浴にはリラックス効果もあります。**気分によって入浴剤の香りを選んだり、お風呂でヨガを取り入れるのも、温活を手軽に楽しめるのでおすすめです。**」と語りました。

続いて、アーユルヨガ考案者の横田氏はアーユルタイムの香りを楽しみながら行う特別レッスンを担当。「一日中いっぱい使った頭とカラダをヨガでほぐしましょう。自宅でお風呂に浸かりながらヨガをするのもおすすめです。**水圧がカラダを支えてくれて楽にポーズができるので、柔軟が苦手な人でもおすすめです。**アーユルタイムとLAVAのコラボサイトではお風呂上がりにおすすめの瞑想（LAVAの瞑想アプリ『MEISOON』）や、キレイになれるレシピもご紹介しています。ぜひ実践してみてください。」と語りました。



■入浴中に簡単にできる！おすすめアーユルヨガポーズ



目を閉じたまま首を回すポーズ

- ①あぐらで座る。
- ②両手をクロスして、指先で肩を後ろから掴み、肘を下におろします。
- ③目を閉じたまま顎を引いて頭を下げ、吸いながら首を右に回し顎を上げる。吐きながら首を左から下に回す。3回繰り返し、手足を組み替え左回しも3回行う。



菩提樹（ぼだいじゆ）のポーズ

- ①正座で座る。
- ②ゆっくり息を吸いながら両手の指を頭の後ろで組み背筋を伸ばす。
- ③吐きながらカラダを右に倒して5回ゆったり呼吸。吸いながらカラダを起こして左側も同様に行います。



背中を丸めるポーズ

- ①正座で座り、胸の前で両手の指を組む。
- ②吸いながら背筋を伸ばす。
- ③吐きながら、背中を丸めて、肘を曲げたまま腕を前に出し、5回呼吸する。
- ④吸いながら背筋を伸ばし、吐いて両手を解放する。

その他のポーズはアーユルヨガライフ公式ページをご覧ください。

https://yoga-lava.com/promo/2018/ayuryoga/?utm_source=PR&utm_medium=referral

■講師プロフィール：横田佳代子（よこた かよこ）

ホットヨガスタジオLAVA トップインストラクター

祖父が糖尿病を患い闘病していたことをきっかけに、栄養士を目指す。病院で栄養士として働くなかで、予防医学の重要性に気付く。その後、ヨガを知り、ヨガの持つ予防医学に対するの可能性を感じて、インストラクターに転身。アーユルヴェーダの学びも深める。

2017年6月カリフォルニアシヴァナンダヨガファームで1か月滞在中に、食事法、マッサージ、呼吸法の実践を通してアーユルヴェーダの効果を体感。現在は、体感したアーユルヴェーダの効果を伝えるため、アーユルヴェーダのマッサージレッスンを考案し提供している。



■講師プロフィール：株式会社バスクリン 広報 石川泰弘（いしかわ やすひろ）

株式会社バスクリン 広報 / 博士（スポーツ健康科学）

現在、全国各地で温泉や入浴、睡眠に関する講演を実施。

講演数は291回(2017年12月末現在)にも及ぶ。また、「お風呂博士」としてTVや雑誌、ラジオへも多数出演。

<資格>

- ・温泉入浴指導員（厚生労働省規定資格）
- ・睡眠改善インストラクター（日本睡眠改善協議会認定資格）

<著書>

- 「バスクリン社員が教える究極の入浴術 お風呂の達人」（草思社）
- 「バスクリン社員がそっと教える肌も腸も健康美人になる入浴術26」（スタンダードマガジン）
- 「たった一晩で疲れをリセットする睡眠術」（日本文芸社）



【アーユルタイム 商品概要】



ネパール国立トリブバン大学アーユルヴェーダ校監修ハーブ(※)を配合
美しさを引き出すコンディショニングバスソルト「アーユルタイム」

※：マルチエキス（保湿成分）

（画像左から）ユーカリ&シダーウッドの香り／レモングラス&ベル
ガモットの香り／ラベンダー&イランイランの香り

ボトル 720g／分包 40g

希望小売価格：

720g（税抜1,680円）／40g（税抜150円）

公式サイト：<https://www.bathclin.co.jp/products/ayurtime? fsi=qJ8nDhw6>

【アーユルヨガとは】

ネパールの現地調査をもとに、株式会社バスクリンが開発したオリジナルバスソルト「アーユルタイム」の香りを
楽しみながら、気持ちもカラダもほぐしていく、LAVA考案のヨガです。

アーユルヨガライフ公式ページ：

https://yoga-lava.com/promo/2018/ayuryoga/?utm_source=PR&utm_medium=referral



【第二弾イベントも実施決定！】

「アーユルタイム」の香りを楽しみながら、LAVA考案の“アーユルヨガ”を体験することで気持ちもカラダもほ
ぐし、このイベントでしか体験できない、特別なヨガを参加者は満喫していました。

今後、イベント第二弾も予定しており、決定次第、LAVA公式サイトにて発表いたします。

本格的に冬が始まり、寒さや乾燥で体調管理が難しい季節。入浴とホットヨガを通じた温活で、イキイキ過ごせ
る明日の自分作るメソッドを、これからも発信していきます。

ホットヨガスタジオLAVA それは、人生のための1時間。

フィットネスクラブ総合満足度No.1※の、全国に400店舗以上を展開するホットヨガス
タジオ。

柔軟性が格段に上がる暖かい環境で、たっぷり発汗してカラダも心もクリアな状態へ導
きます。めぐりの良さを根づかせることで、ダイエットや体質改善、ストレス解消など
さまざまな効果を同時に実感できることも、ホットヨガの魅力です。LAVAは「ヨガを
通してひとりでも多くの人を幸せに」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を入
めたサービスを提供します。



※：2018年7月株式会社アイディエーション調べ

会社概要

「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」

株式会社LAVA International公式サイト

<https://lava-intl.co.jp/>

ホットヨガスタジオLAVA公式サイト

<https://yoga-lava.com/>

代表者 : 代表取締役社長 鷲見 貴彦

創立 : 1990年12月

資本金 : 3,000万円（2018年8月）

住所 : 〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル9階

