



CDを聴きながら寝たままヨガ  
「ディープリラクゼーション ヨガニードラ」  
スタジオ・ヨギーより、2011年6月10日(金)発売



LOHAS志向の開放的なNYスタイルのヨガ&ピラティススタジオ、「スタジオ・ヨギー」を全国に15店舗展開する株式会社ロハスインターナショナル(所在地:東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭)は、CD「ディープリラクゼーション ヨガニードラ ～寝たままヨガで簡単瞑想～」を、2011年6月10日(金)に発売いたします。

ヨガニードラとは、「ヨガの睡眠」と呼ばれる、寝たままの状態のできるヨガです。身体は寝ている状態を保ちながら、意識だけ起きている状態を作り、ストレスや感情、神経の不調を整えていきます。**「20分のヨガニードラが、4時間の睡眠に相当する」と**言われるほど、ヨガニードラを終えた後は、身体だけでなく心も明るくなり、穏やかで活力に満ち溢れます。**強いストレスを感じている方や、眠れない方にはもちろん、ケガや高齢でヨガが難しい方にも大変有効なリラクゼーションです。**

ヨガニードラは、仰向けになり、シャヴァアサナ(しかばねのポーズ ※次頁参照)になることから始めます。ガイドに従い身体の緊張を緩めるボディリラクゼーションを行ったあと、サンカルパ(自分自身で決めた決意や願望)を無意識化に言い聞かせていきます。その後、身体のさらに細かい部分に意識を向けていきながら、究極のリラクゼーションを体験します。

東日本大震災以降、身体が緊張した状態が続き、精神的に過大なストレスを感じている方も多いかと思えます。弊社では、震災直後から2011年4月末までの間、iPhoneアプリ「音ヨガ 5min.」など3アプリの無料配信を実施し、累計で20万ダウンロード以上を記録いたしました。

より多くの方々のストレス緩和の一助となれることを願い、このたび新たな音声コンテンツを開発する運びとなりました。

私たちは、スタジオの運営はもちろん、こうしたストレスケアコンテンツの提供を通じ、みなさまの心と身体の健康のサポートに力を入れてまいります。

【studio yoggy (スタジオ・ヨギー)】

スタジオ・ヨギーは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整プログラム)という3つのプログラムを柱としながら、LOHASの考え方をベースに、「ココロとカラダにきもちいい」ライフスタイルを提案しています。初心者の方でも無理なく楽しめるクラスや、経験者にも充実した内容のクラスなど、レベルも種類も多彩なプログラムを用意しています。

## ■「ディープリラクゼーション ヨガニードラ ～寝たままヨガで簡単瞑想～」概要

発売日 2011年6月10日(金)  
販売場所 スタジオ・ヨギーTOKYO、銀座、渋谷、新宿、神楽坂  
池袋、中目黒、北千住、横浜、静岡バルコ、名古屋  
京都、心斎橋、上本町、福岡  
通販サイト「style yoggy(スタイル・ヨギー)」[www.styleyoggy.com](http://www.styleyoggy.com)  
Amazon.co.jp

価格 2,835円(税込)  
発売・販売元 株式会社ロハスインターナショナル  
執筆・ナレーション スタジオ・ヨギー スクールディレクターノキミ(今津貴美)

内容 音声ガイドに従って、寝たままの状態のできるヨガを収録。  
Disc1では、ディープリラクゼーションのショートとロングバージョンを収録。  
Disc2では、チャクラとプラーナに特化したリラクゼーションを行うガイドを収録。

### Disc1 68分50秒

1. ディープリラクゼーション ショート  
〈1〉イントロダクション 〈2〉イメージ ヴィジュアライゼーション
2. ディープリラクゼーション ロング

### Disc2 60分24秒

1. チャクラ・メディテーション
2. プラーナ・リラクゼーション



シャヴァアサナ(しかばねのポーズ)

### 究極のリラクゼーション「ヨガニードラ」とは

ガイドに従い、身体の細部をリラックスさせていきます。身体の中の様々な場所は、その場所を司る脳と繋がっています。つまり、細部を意識しながらリラックスするという事は、脳へ直接働きかけるということです。これにより、脳と身体、それをつなぐ神経をリラックスさせていきます。起きている時と夢を見ている時の中間の、まるでろんでいような静かな状態では「シータ波」が発生するため、身体がリラックスすると同時に、忙しい心も緩やかに落ち着いてきます。

#### リラクゼーションと瞑想における脳波 シータ波

ベータ波と言われる脳波は日常の私たちがあれこれ考える時に、主に出る脳波です。瞑想を通して集中やリラクゼーションの度合いが高まるとアルファ波と言われる脳波が出てきます。デルタ波は睡眠中の脳波ですが、この中間に一瞬出てくるのをシータ波と言います。睡眠の直前のぼんやりとしている状態です。その、気づいているかいないかのような繊細な状態が、瞑想やヨガニードラで体験する状態です。このシータ波は、人が不安を感じている時には発生しません。言い換えれば、心身を安定させる練習を寝たままで行っているのです。

ベータ波



日常において発生

アルファ波



リラックス・集中時に発生

シータ波



睡眠直前のまどろんだ状態で発生

デルタ波



睡眠時に発生

#### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル 担当:杉谷  
TEL :03-5768-2792/FAX :03-5768-2793  
HP: [www.studio-yoggy.com/](http://www.studio-yoggy.com/)