

短時間の練習でポーズが劇的に変わる!

# 「一瞬で身体が柔らかくなる 柔軟性の魔法 体験講座」

これまでTTでしか聞けなかった、柔軟性が高まるメソッドをWSで公開。体が硬いと諦めていた人も変化を体感できます!

● LILA YOGA INSTITUTE

http://lilayoga.jp

筋肉の使い方を覚えて  
憧れのポーズを習得

「ヨガの練習時間を短縮し、余った時間を有意義に使いたい」と、短時間で体が柔らかくなるメソッドを20年かけて開発した乳井真介先生。体前面の筋肉を収縮、拮抗筋をゆるめる数分間のワークをペアで行い立位前屈をすると、手のひらが床にピタッとつくから驚きです。長年ストレッチを続けても変化しなかった人も効果を実感。体が変わる瞬間を目の当たりにするのは感動的で、苦手意識がなくなるとポーズと向き合うのがもつと楽しくなりそう。



前後屈、開脚  
すべてに使える  
メソッドです



筋肉の仕組みと柔軟性の関係を説明、発見の連続です。



この日はペアで行う2種類の独自メソッドを公開。



指先さえ床につかなかった男性は約20cm前屈が深まりました。



腰や膝裏に負担をかけず  
見事な前屈を実現!

レッスンを受けて...



指導者なのでお手本になる体を目指して参加しました。柔軟性が高まり指導の幅が広がります (寺島淑子さん)



目からウロコのメソッドでした! 柔軟性に加え、体が軽くなり悩みの腰痛も改善できそうです (加藤雄作さん)



乳井真介先生

リラヨガ・インスティテュート主宰。  
TTの指導にも定評があり、弊誌では「漫画で読むヨガ哲学」監修。