

# Sound Feel Yoga

## コンセプト

暗闇の中音楽に没頭し、体を通して音を体感するレッスン

## プログラム概要

ヨガの中にダンスのエッセンスを取り入れ、音に合わせて体を動かす楽しさを感じ、これまでのヨガとは違う新感覚ヨガ。  
ダンスの基礎であるアイソレーションの動きを取り入れ、背骨を中心に体幹部を動かしていきます。  
その動きがヨガに組み込まれていくことでオリジナルのヨガのシークエンスになっていきます。  
トレーニングではきついけど音にのりながら動けるので楽しく体を鍛えていくことができ、後半のフローパートは太陽礼拝などベーシックなヨガの動きをベースに音に合わせて流れるように体を動かしていきます。  
ダンス要素を組み込んだレッスンですが、複雑な振り付けはなくダンスに馴染みがない方でも音に合わせて体を動かす楽しさを感じることができ、逆にロングキープなどヨガ特有のゆったりした体の動きが苦手な方もヨガの気持ち良さが感じられるレッスンになっています。

## USP (強み・特徴)

音楽と自分の体に意識を向け、音に没頭する  
上手に動く・正しく動くなどは気にせず、とにかく体を動かす楽しさを感じる

## 受講対象者

## ターゲットイメージ

初心者

リズムに乗って楽しく体を動かしたい・体を引き締めたい・ストレス発散したい

## レッスンで得られる効果

ダイエット・引き締め・ストレス発散・体幹筋力向上・脊柱可動性向上

## レッスンカテゴリー

## 初回様受講可否

## レッスン強度

ダイエットエクササイズ

初回様受講可

★★★★

## レッスン時間

## 温度/湿度

## 使用アイテム/その他特記事項

## 実施期間

60min

温度36℃  
湿度55%

ダンベル  
ブラックライト

レギュラーレッスン

## 全体理論

### 【運動と音楽の共通点】

小脳は運動能力をはじめ、バランス能力や距離感など運動と密接に関わっている器官で、それらは無意識に機能する。これに対して、大脳は意図的に機能させている器官。運動に集中できている状態は、小脳が活性化していることを意味している。つまり、複雑なことを考えて集中を途切らせる大脳の働きを抑えているときに、運動におけるゾーンの状態である。このことから、音楽を聞きながら体を動かすことは、運動による効果を高める上で合理的といえる。

### 【音楽療法】

音楽療法の目的には、音楽ならではのヒーリング効果を与えることもあげられる。曲調によって与える影響が異なり、穏やかな曲はストレス軽減に、リズムカルな曲は意欲を高めるなどの効果が期待できる。音楽のヒーリング効果をうまく利用することで、過度のストレスや緊張、うつ状態にある精神に対して働きかけて、精神的な負担を軽減させることが可能である。

他に、社会性を育むうえでも音楽は効果的。音楽を聞くだけでなく、歌う・演奏する・踊るといった自己表現をすることは精神により影響を与える。音楽を通して人と触れあうことで、社会性が生まれ、周囲とのコミュニケーションもスムーズになる。

### 【アイソレーション】

アイソレーションは日本語で「分離、独立」などの意味を持つ言葉で、ダンスに置き換えると「ある個所だけを動かすこと」とも意味する。ダンスは細かいニュアンスやリズムを表現するのに、ボディコントロールがとても大切。

#### ①胸

みぞおち辺りを意識して動かすのがポイント。

レッスン中は、「ボール」「紐」などイメージしやすい言葉で伝えるのもよい。

#### ②上半身

肩のラインを意識しながら行うことがポイント。

左右に動かす際、どうしても肩が斜めに下がってしまいがちなため、肩の角度を保ちながら動かすのを意識する。

手のひらを肩の上ののせて、上半身を左右に動かす練習するのもオススメ。

#### ③腰

練習するときには膝を軽く曲げ、腰をやや下に下した体勢がやり易い。

動かす際には骨盤を意識し、上半身をリラックスした状態を意識して動かすのがオススメ。はじめは骨盤の動きを確かめる為にも、手を腰に添えて行うとやり易い。

## レッスンの特色：インストラクションのPOINT

音楽の抑揚にインストラクションの強弱も合わせる  
トレーニングパートでは、煽り&承認を増やす  
太陽礼拝では、エネルギー感はずげず、声のボリュームを下げたり盛り上げたりする

## レッスンの特色：動作のPOINT

アイソレーションは分かりやすく説明&大きく動く

レッスンのダイナミズム (★ピークポーズ)



|    |        |      |      |        |        |
|----|--------|------|------|--------|--------|
| 呼吸 | ウォームUP | メイン① | メイン② | クールダウン | シャバアサナ |
|----|--------|------|------|--------|--------|

大枠の流れ

| Time | カテゴリ       | ポーズの流れ   | 目的   | Music  |
|------|------------|--|--|--|
| 2    | 前説         | 独自で考案  | セットアップ   | 指定なし   |
| 7    | ウォーミングアップ  | ウォーミングアップ①<br>ウォーミングアップ②<br>ウォーミングアップ③                               | 強い負荷をかけずに筋肉の収縮・伸張を繰り返すことで血流が促進し、筋肉が動ける状態にしていく                    | ①Rise / Jonas Blue<br>②IDGAF(Hazers Remix) / Dua Lipa<br>③Don't Leave Me Alone(feat.Anne-Marie) /                                |
| 15   | スタンディングパート | スタンディング①アイソレーション<br>スタンディング②ハイランジダンス<br>スタンディング③トリコナ<br>スタンディング④ダンベル | アイソレーションは脊柱を中心に体感幹部の分節的な運動を行っていくため、普段の動きではあまり使わない筋肉まで使っていくことができる | ①Body / Loud Luxury Feat.Brando<br>②Rather Be(feat.Jess Glynne) / Clean Bandit<br>③Get Wavy / Redlight<br>④I Can't Hold On / GTA |
| 10   | トレーニングパート  | トレーニング①ダウンドック・プランク<br>トレーニング②腹筋・背筋<br>トレーニング③サイドプランクフロー              | 筋肉に負荷をかけたトレーニングを行うことで強化  | ①Burn Out / Martin Garrix & Justin Mylo<br>②Cutting Shapes / Don Diablo<br>③Dill the Noise / Dillon                              |
| 15   | フローパート     | フロー①太陽礼拝<br>フロー②イーグルアームフロー<br>フロー③腿上げ<br>フロー④バランス                    | 音楽の流れに呼吸と動きを合わせることで動きに没頭する                                       | ①Feel About You / Silk City<br>②breathin / Ariana Grande<br>③Tie Me Down / Gryffin<br>④sweetener / Ariana Grande                 |
| 13   | クールダウン     | マリチアアサナ<br>ジャーヌシルシャーサナ<br>セツパンダ<br>片足ガス抜き<br>両膝ツイスト<br>シャバアサナ        | 仰向けで全身の緊張をほぐし、使った筋肉を休ませる。音に導かれてリラックス状態へ                          | ①If You Wanna(feat.Ayelle) / Alex Lustig<br>②goodnight n go / Ariana Grande<br>③No One / Alicia Keys                             |
| 60   |            |  |  |  |

# Sound Feel Yoga

## 前説

①挨拶&アイスブレイク（15秒～30秒）

②このレッスンの構成・内容などを簡単に説明

③クローズトーク

音源が約60分ちょうどであるため、前説は2分以内に収める（レッスン開始3分前からスタートしてもOK）

①挨拶&アイスブレイク※その日の状況に合わせてお客様へのメッセージを伝えてください。

②このレッスンの構成・内容などを簡単に説明

③

# Sound Feel Yoga

## ウォーミングアップ①

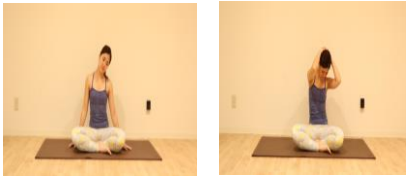
### ①-1 首回し



安座 腕体の横  
頭右から回す  
※反対

【呼吸】  
吸：頭右から回して後ろ⇒吐：左から前

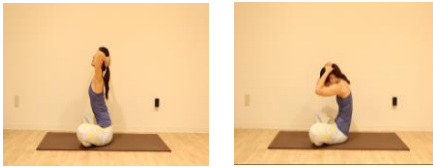
### ①-2 首倒し



顔正面に戻す 指先組んで手の平頭の後ろ  
左右1回・下1回・斜め下左右1回  
脇を閉じ、腕の重みで首の後ろを伸ばす

【呼吸】  
吸：背筋伸ばす⇒吐：右に倒す⇒吸：戻る⇒吐：左に倒す⇒吸：戻る・頭の後ろ指先組む  
吐：頭下⇒吸：戻す⇒吐：右斜め下⇒吸：戻す⇒吐：左斜め下⇒吸：戻す⇒吐：頭下

### ①-3 胸・背骨ストレッチ



背中丸める  
お腹引き上げ胸を開く

【呼吸】  
吐：背中丸める⇒吸：胸開く

【ショートナビ】

### ①-4 体側ストレッチ



体を正面  
吐く息で右に倒す  
※反対

【呼吸】  
吸：体正面⇒吐：右に倒す⇒吸：体正面⇒吐：左に倒す

【ショートナビ】

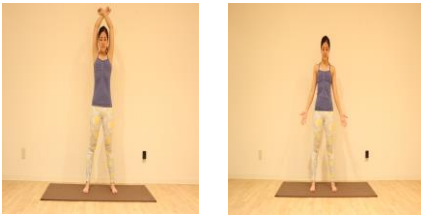
### ウォーミングアップ①

| カウント | 動作                  | 回数               |
|------|---------------------|------------------|
| 1×8  | セット                 |                  |
| 8×8  | 首回し (左右 一周1×8かけて回す) | 左右2回             |
| 4×8  | 頭左右に倒す              | 左右1回             |
| 8×8  | 頭を下→左右頭を斜め→頭を下      | 1回ずつ             |
| 8×8  | 胸&背骨ストレッチ           | 4回 (前後1回ずつで1セット) |
| 8×8  | 体側ストレッチ             | 左右2回             |
| 4×8  | 次の動きのセット            |                  |

# Sound Feel Yoga

## ウォーミングアップ②

### ②-1 深呼吸

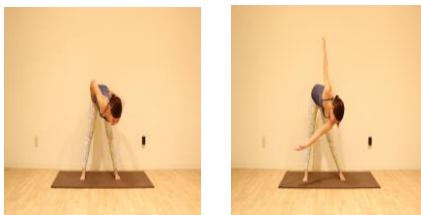


マットの中央に立つ 足マット幅  
深呼吸

【呼吸】  
吸：腕を持ち上げる⇒吐：腕をおろす

【ショートナビ】

### ②-2 上半身回し



両手腰 腰から上を大きく回す（呼吸は自由）  
※反対

腕・上半身を一緒に回す  
※反対

【ショートナビ・効果効能】

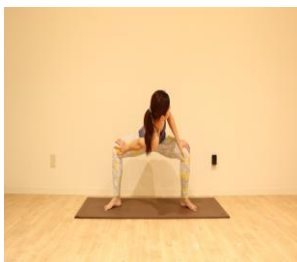
### ②-3 開脚前屈



両手腰  
吐く息、股関節から前屈  
吸う息戻る

【ショートナビ】

### ②-4 内ももストレッチ



中腰 両手ももの上 右の肩を内側に入れて左にツイスト  
（ももと床平行・膝とつま先同じ向き）  
※反対

【呼吸】  
吸：体正面⇒吐：右にツイスト⇒吸：体正面⇒吐：左にツイスト

【ショートナビ】

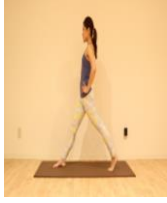
### ②-5 左右屈伸



リズムに合わせて右膝を曲げて4回バウンド  
※反対

【ショートナビ・効果効能】

②-6 ランジバウンド



ハイランジのガイド  
吐く息、腰を落とす 吸う息、戻す  
※反対

【ショートナビ・効果効能】

水

ウォーミングアップ②

| カウント | 動作                               | 回数   |
|------|----------------------------------|------|
| 1×8  | セット                              |      |
| 8×8  | 深呼吸 8c                           | 4回   |
| 4×8  | 上半身回し 8c                         | 左右2周 |
| 4×8  | 上半身回し (腕付ける)                     | 左右2周 |
| 4×8  | ロールアップ→開脚前屈のセット                  |      |
| 8×8  | 開脚前屈 8c                          | 4回   |
| 2×8  | 内ももストレッチのセット                     |      |
| 8×8  | 内ももストレッチ 8c                      | 左右2回 |
| 1×8  | 左右屈伸セット                          |      |
| 8×8  | 左右屈伸 (4回バウンド) 2c ※最後左右どちらか6回バウンド | 左右2回 |
| 3×8  | ランジバウンドのセット                      |      |
| 8×8  | ランジバウンド                          | 左右2回 |

# Sound Feel Yoga

## ウォーミングアップ③

### ③-1 踵ついたランジ



#### ランジのガイド

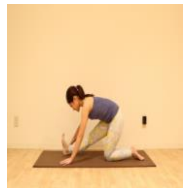
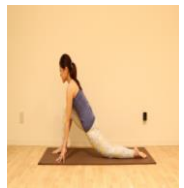
踵を床 前膝軽く曲げ、上体斜め前に倒す（後ろ足踵が浮かないところまで）

#### 【呼吸】

吸：上体起こす⇒吐：上体斜め前（頭から踵まで一直線）

【ショートナビ・効果効能】

### ③-2 ハーフハヌマ



後ろ足膝・足の甲を床

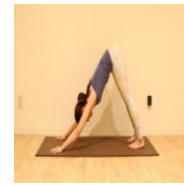
吸：背筋を伸ばす⇒吐：お尻を後ろ 前足先を天井

キープ

【ショートナビ・効果効能】

※③-1～③-2を反対

### ③-3 ダウンドック



前足後ろ 足先立ててダウンドック（足踏みしてOK）

前屈⇒ウルドヴァハスターナサナ→タダアサナ

【ショートナビ・効果効能】

水

### ウォーミングアップ③

| カウント | 動作                               | 回数 |
|------|----------------------------------|----|
| 10×8 | セット&説明                           |    |
| 4×8  | 踵をついたハイランジ                       | 2回 |
| 6×8  | ハーフハヌマ                           |    |
| 6×8  | 反対                               |    |
| 4×8  | 踵をついたハイランジ                       | 2回 |
| 6×8  | ハーフハヌマ                           |    |
| 6×8  | ダウンドック                           |    |
| 4×8  | 両足揃える⇒ウッターナサナ→ウルドヴァハスターナサナ→タダアサナ |    |



# Sound Feel Yoga

## スタンディング①アイソレーション

### ④-1 胸

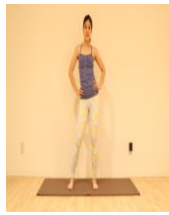
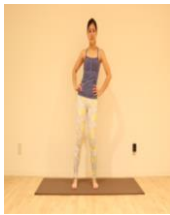


足腰幅 両手腰 膝を軽く曲げて立つ  
胸を前に開く  
胸を後ろに引き背中を丸める

【ショートナビ】

・胸の中心でボールを跳ね返すように開く

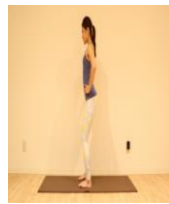
### ④-2 ウエスト



両手腰 肩リラックス  
腰から上を左右にスライド  
※頭と肩の位置はそのまま

【ショートナビ】

### ④-3 腰（前後）



両手腰  
腰を前に持ち上げる  
腰を後ろに引く

【ショートナビ】

・腰からすくう様に持ち上げる  
・腰を反らせてお尻を後ろ

### ④-4 腰（左右）



両手腰  
腰を左右に持ち上げる  
※上半身はリラックス

【ショートナビ】

### スタンディング①アイソレ

| カウント | 動作                               | 回数   |
|------|----------------------------------|------|
| 6×8  | セット ※伝える時間に余裕があればカウントは1×8減らしてもOK |      |
| 4×8  | 胸のアイソレーション 4c                    | 4~6回 |
| 4×8  | 胸のアイソレーション 2c                    | 8回   |
| 4×8  | 上半身アイソレーション 4c                   | 4回   |
| 4×8  | 上半身アイソレーション 2c                   | 8回   |
| 1×8  | セット                              |      |
| 4×8  | 腰のアイソレーション（前後）4c                 | 4回   |
| 4×8  | 腰のアイソレーション（前後）2c                 | 8回   |
| 2×8  | セット ※伝える時間に余裕があればカウントは1×8減らしてもOK |      |
| 4×8  | 腰のアイソレーション（左右）4c                 | 4~5回 |
| 4×8  | 腰のアイソレーション（左右）2c                 | 8回   |

# Sound Feel Yoga

## スタンディング@ハイランジダンス

説明：ハイランジダンスの腕の動き

### ⑤-1 腕ハイランジ



ハイランジ ガイド  
両手握りこぶし脇にセット 内側に回して握りこぶし肩 外側に回して腕体の横  
※回すときに脇を通る

ハイランジ・腕の動きしたまま、ダウンアップ

【ショートナビ・効果効能】

### ⑤-2 ハイランジ（キープ）



両手をおろす ダウンしたまま両腕持ち上げる

【ショートナビ・効果効能】

両手腰 後ろ足を前足に揃える

※⑤-1～⑤-2まで反対

水

### スタンディング@ハイランジ

| カウント | 動作            | 回数 |
|------|---------------|----|
| 1×8  | セット           |    |
| 8×8  | ハイランジダンス（右）4c |    |
| 4×8  | ハイランジダンス（右）2c |    |
| 8×8  | ハイランジキープ      |    |
| 8×8  | セット           |    |
| 8×8  | ハイランジダンス（右）4c |    |
| 8×8  | ハイランジダンス（右）2c |    |
| 8×8  | ハイランジキープ      |    |
| 4×8  |               |    |

# Sound Feel Yoga

## スタンディング③トリコナ

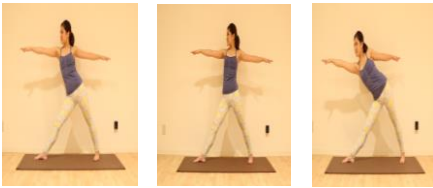
### ⑥-1 上半身フロー①



トリコナ 足のガイド  
 右手腰 左手 足の付け根  
 吐：足の付け根から前に倒す⇒吸：戻る

【ショートナビ】

### ⑥-2 上半身フロー②



腕を肩の位置  
 上半身を左右にスライド  
 吐：指先遠くに伸ばす⇒吸：戻る⇒吐：前足股関節引き込みながらさらに遠くへ⇒トリコナ

【ショートナビ・効果効能】

### ⑥-3 チェストオープンフロー



リズムに合わせて胸をツイスト 開く⇒戻す

【ショートナビ・効果効能】

### ⑥-4 サイドアングル



左膝曲げて踵の上に膝 左ひじ腿の上 右腕耳の横  
 ※左手を左足の外側でもOK

左足後ろに揃えて、ダウンドック

【ショートナビ】

※⑥-1～⑥-4まで反対

両手足の左右 前屈⇒ウルドヴァハスターナサナ⇒タダアサナ

### スタンディング③トリコナ

| カウント | 動作           | 回数 |
|------|--------------|----|
| 1×8  | セット          |    |
| 8×8  | 上半身フロー①      |    |
| 4×8  | 上半身フロー②      |    |
| 8×8  | チェストオープンフロー  |    |
| 8×8  | サイドアングル      |    |
| 8×8  | チェンジ         |    |
| 4×8  | 上半身フロー①      |    |
| 8×8  | 上半身フロー②      |    |
| 8×8  | チェストオープンフロー  |    |
| 4×8  | サイドアングル      |    |
| 4×8  | ダウンドック～タダアサナ |    |

# Sound Feel Yoga

## スタンディング④ダンベル

ペットボトルダンベル使用

### ⑦-1 両肘曲げ伸ばし



足腰幅 両肘曲げてスタンバイ  
両腕を前に伸ばす➡戻す  
過伸展注意

【ショートナビ・効果効能】

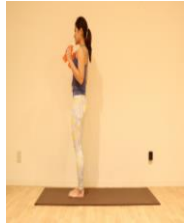
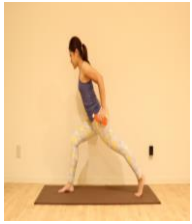
### ⑦-2 肘 交互曲げ伸ばし



左右交互に腕を前に伸ばす&曲げる

【ショートナビ・効果効能】

### ⑦-3 ランジフロー (RUNパート)



前方に立つ 右足後ろ・つま先立ち 脇を締めたまま肘を後ろに引く  
右足前に揃えながら、脇締めて肘体の横  
※反対 (腕と足を交互に動かす)

【ショートナビ・効果効能】

### ⑦-4 ランジ足固定 腕振り



(流れるように入る)  
右足後ろ・つま先立ち  
腕を交互に振る

【ショートナビ・効果効能】

※反対  
水

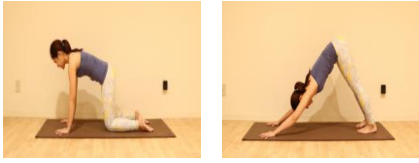
### スタンディング④ダンベル

| カウント | 動作                | 回数          |
|------|-------------------|-------------|
| 4×8  | セット               |             |
| 8×8  | 両肘曲げ伸ばし 2c        | 16回         |
| 4×8  | 両肘曲げ伸ばし 1c        | 16回         |
| 4×8  | 肘 交互曲げ伸ばし 2c      | 8回 (左右1セット) |
| 4×8  | 肘 交互曲げ伸ばし 1c      | 16回         |
| 4×8  | ランジフロー セット        |             |
| 4×8  | ランジフロー 4c         | 4回          |
| 4×8  | ランジフロー 2c         | 8回          |
| 1×8  | ランジ足固定 セット        |             |
| 3×8  | ランジ足固定 腕振り (右) 4c | 3回          |
| 4×8  | ランジ足固定 腕振り (右) 2c | 8回          |
| 1×8  | チェンジ              |             |
| 3×8  | ランジ足固定 腕振り (左) 4c | 3回          |
| 4×8  | ランジ足固定 腕振り (左) 2c | 8回          |

# Sound Feel Yoga

## トレーニング①ダウンドック・プランク

### ⑧-1 ダウンドック



四つん這い  
ダウンドックガイド

※お客様がダウンドックキープしたままプランクフローの説明

### ⑧-2 ダウンドック・プランクフロー



プランク→ダウンドックの順で、呼吸に合わせて流れるように動く  
(吸う・吐くの順は自由)

【ショートナビ・効果効能】

### ⑧-3 ダウンドック・プランクフロー (膝引き寄せVer)



右膝を右肘に近づける  
ダウンドックに戻る  
(吸う・吐くの順は自由)

※反対

【ショートナビ・効果効能】

チャイルドポーズ

### ⑧-4 鶴のポーズフロー



鶴のポーズ ガイド

吐：右膝曲げて前腿をお腹に近づける  
吸：右足後ろに伸ばして鶴のポーズ

※反対

【ショートナビ・効果効能】

チャイルドポーズ

### トレーニング①

| カウント | 動作                          | 回数 |
|------|-----------------------------|----|
| 10×8 | 四つん這い～ダウンドック&説明             |    |
| 8×8  | ダウンドック・プランクフロー              | 4回 |
| 8×8  | ダウンドック・プランクフロー (膝引き寄せVer)   | 4回 |
| 9×8  | チャイルドポーズ&説明                 |    |
| 8×8  | 鶴のポーズフロー (右) ※最後2×8で左足にチェンジ | 3回 |
| 8×8  | 鶴のポーズフロー (左)                | 4回 |
|      | チャイルドポーズ～ロールアップ             |    |

# Sound Feel Yoga

## トレーニング②腹筋・背筋

### ⑨-1 V字腹筋



両膝立てる  
両手、膝裏または腿裏をつかむ  
吐：上体後ろ⇒吸：戻す  
  
両腕前（その他、⑨-1と同じ動き）

### ⑨-2 V字腹筋（腕フローVer）



吐：右腕開きながらツイスト⇒吸：戻す  
吐：左腕開きながらツイスト⇒吸：戻す  
※上記で1セット  
  
足を持ち上げる 脛が床と平行の高さ（その他、⑨-2と同じ動き）

【ショートナビ・効果効能】

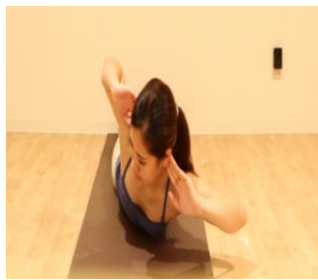
### ⑨-3 背筋



うつ伏せ  
足腰幅 足の甲・恥骨を床 両手耳の横  
吸：上体持ち上げる⇒吐：上体おろす

【ショートナビ・効果効能】

### ⑨-4 ツイスト背筋



※⑨-3のフローを切らずに動く  
吸：胸アップ・右ツイスト⇒吐：戻す  
吸：胸アップ・左ツイスト⇒吐：戻す

【ショートナビ・効果効能】

チャイルドポーズ

### トレーニング②

| カウント | 動作              | 回数         |
|------|-----------------|------------|
| 6×8  | セット             |            |
| 4×8  | V字腹筋（膝裏掴む）8c    | 2回         |
| 4×8  | V字腹筋（両手前に伸ばす）8c | 2回         |
| 4×8  | V字腹筋（左右にツイスト）8c | 2回         |
| 4×8  | V字腹筋（脚持ち上げる）8c  | 2回         |
| 4×8  | V字腹筋（脚持ち上げる）2c  | 4回（左右1セット） |
| 4×8  | 背筋 セット          |            |
| 4×8  | 背筋 8c           | 2回         |
| 4×8  | 背筋 2c           | 8回         |
| 8×8  | ツイスト背筋 8c       | 左右2回       |

# Sound Feel Yoga

## トレーニング③サイドプランクフロー

回数は目安です。教科書びつたりに合わせて必要はないので、ご自身で調整してください。

### ⑩-1 膝をついたサイドプランク



四つん這い  
左膝 右の壁に向けて、体を右に開く  
肩の真下に左手首 骨盤の真下に膝 右手腰

右の足先、斜め床  
お尻を意識して、脚をアップ・ダウン

お尻が後ろに逃げやすいので、背骨がまっすぐ伸びる位置で調整

【ショートナビ・効果効能】

### ⑩-2 キープ



足を伸ばしてキープ

※⑩-1～⑩-2を反対

【ショートナビ・効果効能】

### ⑩-3 チャイルドポーズ



四つん這い  
吐：お尻を踵

水

※最後余った時間を使って次のパートの説明&セット

### トレーニング③

| カウント | 動作                  | 回数   |
|------|---------------------|------|
| 8×8  | セット&プレビュー           |      |
| 8×8  | 膝をついたサイドプランク (右) 2c | 16回～ |
| 4×8  | 膝をついたサイドプランク (右) 1c | 16回～ |
| 4×8  | キープ                 |      |
| 4×8  | お尻揺らす&チェンジ          |      |
| 8×8  | 膝をついたサイドプランク (左) 2c | 16回～ |
| 4×8  | 膝をついたサイドプランク (左) 1c | 16回～ |
| 4×8  | キープ                 |      |
| 6×8  | お尻揺らす&チャイルドポーズ      |      |
| 18×8 | 水&次の動きの説明           |      |

# Sound Feel Yoga

## フロー①太陽礼拝

### ①-1 太陽礼拝



太陽礼拝ガイド

呼吸と音楽の1×8に自然と合うように動く  
音楽にぴったり合わせすぎなくてOK

【ショートナビ】

### ①-2 アンジャンヤアーサナ



アンジャンヤアーサナ ガイド

吸：両腕持ち上げる  
吐：腰落とす

【ショートナビ・効果効能】

※①-1～11-2まで反対

### ①-3 ダウンドック（足踏み）



踵を交互に持ち上げ足踏み

【ショートナビ・効果効能】

### ①-4 ローランジ〜タダアサナ



ダウンドック⇒ローランジ⇒アルダウッターナーサナ⇒ウッターナーサナ⇒ウルドヴァハスターサナ⇒タダアサナ

できるだけ曲びつなりに終えるようにガイド

【ショートナビ】

### フロー①太陽礼拝

| カウント | 動作              | 回数 |
|------|-----------------|----|
| 2×8  | セット&タダアサナ       |    |
| 10×8 | 太陽礼拝            |    |
| 6×8  | アンジャンヤアーサナ（右足前） |    |
| 8×8  | 太陽礼拝            |    |
| 6×8  | アンジャンヤアーサナ（左足前） |    |
| 4×8  | ダウンドック足踏み       |    |
| 4×8  | ローランジ〜タダアサナ     |    |



# Sound Feel Yoga

## フロー②イーグルアームフロー

### ⑫-1 太陽礼拝 (ダウンドックまで)



太陽礼拝 ガイド (ローランジ→ダウンドックまで)

【ショートナビ・効果効能】

### ⑫-2 ヴィーラバドラーサナ1→イーグルアーム セット



ヴィーラバドラーサナ1のガイド

イーグルアーム セット

両腕前・手のひら天井

右腕が下になるようにクロス

腕を絡ませ、手のひら合わせるか手の甲合わせる

### ⑫-3 イーグルアーム



吸：肘を天井方向へ持ち上げる

吐：肘をみぞおちに近づけ背中を丸める

【ショートナビ・効果効能】

両手足の左右→吐く息ダウンドック

※⑫-2～⑫-3まで反対

### ⑫-4 ダウンドック～タダアサナ



ダウンドック→プランク→八点→アップドック→ダウンドック

ダウンドック足踏み (自由)

ダウンドック→ローランジ→アルダウッターナーサナ→ウッターナーサナ→ウルドヴァハスターサナ→タダアサナ

タダアサナの後、水のガイド入れる場合は、曲びったりに終わらなくてもOK

【ショートナビ・効果効能】

### フロー②イーグルアームフロー

| カウント    | 動作                      | 回数 |
|---------|-------------------------|----|
| 2×8     | セット&タダアサナ               |    |
| 4×8     | 太陽礼拝 (ダウンドックまで)         |    |
| 4×8 +4c | ヴィーラバドラーサナ1～イーグルアーム セット |    |
| 5×8     | イーグルアーム                 |    |
| 4×8     | ダウンドック ※チェンジ            |    |
| 5×8 +4c | ヴィーラバドラーサナ1～イーグルアーム セット |    |
| 5×8     | イーグルアーム                 |    |
| 8×8 +4c | ダウンドック～タダアサナ            |    |

# Sound Feel Yoga

## フロー③ 腿上げ

### ③-1 太陽礼拝 (ダウンドックまで)



太陽礼拝 ガイド (ローランジ→ダウンドックまで)

【ショートナビ・効果効能】

### ③-2 腿上げ



ハイランジ (下半身のガイド)

両手胸の前で合掌

吸：右膝胸に引き寄せる⇒吐：後ろに戻す

【ショートナビ・効果効能】

### ③-3 ハイランジ キープ



右足後ろに着地

吸：両腕持ち上げる⇒吐：腰を落とす

【ショートナビ・効果効能】

両手足の左右 吐く息ダウンドック

※③-2～③-3まで反対

### ③-4 ダウンドック～タダアサナ



ダウンドック⇒プランク⇒八点⇒アップドック⇒ダウンドック

ダウンドック足踏み (自由)

ダウンドック⇒ローランジ⇒アルダウッターナーサナ⇒ウッターナーサナ⇒ウルドヴァハスターサナ⇒タダアサナ  
できるだけ曲びつたりに終えるようにガイド

【ショートナビ・効果効能】

水

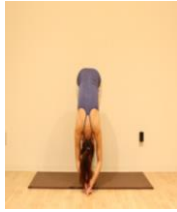
### フロー③ 腿上げ

| カウント | 動作                | 回数 |
|------|-------------------|----|
| 2×8  | セット               |    |
| 4×8  | 太陽礼拝 (ダウンドックまで)   |    |
| 2×8  | 腿上げ セット           |    |
| 4×8  | 腿上げ (右) 4c        | 4回 |
| 4×8  | 腿上げ (右) 2c        | 8回 |
| 2×8  | ハイランジ キープ&足を手エンジ  |    |
| 4×8  | 腿上げ 4c (左)        | 4回 |
| 4×8  | 腿上げ 2c (左)        | 8回 |
| 2×8  | ハイランジ キープ～ダウンドック  |    |
| 10×8 | プランク～ダウンドック～タダアサナ |    |

# Sound Feel Yoga

## フロー④バランス

### ④-1 バルソチャンドラーサナ



バルソチャンドラーサナ ガイド

吐：体を右に倒す→吸：戻す→吐：肩リラックス→吸：背筋伸ばす→吐：体を左に倒す  
吸：戻す→吐：股関節から前屈（キープ）→吸：戻す→吐：両手離す

【ショートナビ・効果効能】

### ④-2 ナタラジャーサナ



ナタラジャーサナ ガイド  
キープ

【ショートナビ・効果効能】

### ④-3 ブリクシャーサナ



吸う息 上体起こす

足は浮かせたまま、足裏左もも内側  
両手合掌

吸：腕を上へ伸ばす→吐：肩幅に開く→右手の甲を右ももの上→吐：体を右に傾ける

【ショートナビ・効果効能】

吸：状態を起こし、頭上で合掌→吐：合掌胸の前

※④-2～④-3まで反対

水

# Sound Feel Yoga

## クールダウン

音源15~17曲で使用（ハーフブリッジの時に16曲目使用を推奨）

### ⑮-1 マリチアーサナ



マリチアーサナ ガイド  
右肘左膝の外にかける  
吸：背筋を伸ばす⇒吐：体を左にツイスト  
(3呼吸程度キープ)

【ショートナビ・効果効能】

※反対

### ⑮-2 ジャーマンシルシャーサナ



ジャーマンシルシャーサナ ガイド  
吸：両腕持ち上げる⇒吐：前屈  
(5呼吸程度キープ)

【ショートナビ・効果効能】

※反対

### ⑮-3 セツパンダ



セツパンダ ガイド  
吐：お尻を持ち上げる  
(3~5呼吸程度キープ)

【ショートナビ・効果効能】

吐く息 お尻をゆっくりおろす

### ⑮-4 片足ガス抜き



片足ガス抜き ガイド  
(3~5呼吸程度)

【ショートナビ・効果効能】

※反対

⑤-5 両膝ツイスト



両膝立てる 両腕ばんざい  
吐：両膝右に倒す⇒吸：戻す⇒吐：両膝左に倒す⇒吸：戻す  
(数回繰り返す)

【ショートナビ・効果効能】

吸：戻す⇒吐：脱力

⑤-6 シャバアーサナ



シャバアーサナ ガイド