



累計66万ダウンロードを記録する「音ヨガ®」シリーズがandroid版で初登場

「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」

Google Playにて 2012年11月21日(水)配信スタート



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16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、エキサイト株式会社(所在地:東京都港区、代表取締役社長 今川 聖)と共同開発したスマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」を、2012年11月21日(水)よりGoogle Playにて配信いたします。

寝たまんまヨガ(ヨガニードラ)とは、仰向けの状態で音声ガイドを聴き、身体だけでなく心と呼吸をリラックスさせるヨガです。「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、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。深いリラクゼーションと、質の良い睡眠をもたらすため、なかなか眠れない方や、忙しくて満足のいく睡眠時間を取りたい方、ストレスを抱えた方などにお勧めです。

当社では2009年より、「音ヨガ®」シリーズとして「音ヨガ 5min.」など4アプリを配信し、累計66万ダウンロードを記録しています。「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は、2012年4月からiOS版の提供を開始し、これまでに18万ダウンロードを突破。この度、待望のAndroid版の提供開始となりました。

私たちはスタジオの運営はもちろん、こうしたより身近な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・ペルヴイス(骨盤調整)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男女ともに楽しめるプログラムを提供しています。

【音ヨガ®シリーズとは】

音声ガイドに従い、ヨガ、ピラティスなどを簡単に行えるエクササイズを収録したオーディオコンテンツ。「スタジオ・ヨギー」で活躍中のインストラクターがすべてのインストラクションを考案し、エキサイト株式会社と共同で開発。2009年よりiPhoneアプリとして販売し、累計66万ダウンロードを記録しています。2011年3月には、App Storeの「ヘルスケア/フィットネス」カテゴリにおいて、音ヨガ®シリーズがトップ3を独占。2012年4月に配信を開始した「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」も同カテゴリで2位を獲得するなど、人気コンテンツとなっています。

■ 「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」概要

発売日	2012年11月21日(水)
販売サイト	Google Play (https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.excite.netamanma_yoga)
発売・販売元	株式会社ロハスインターナショナル／エキサイト株式会社
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 キミ(今津貴美)

内容・価格 音声ガイドに従って、寝たまんまの状態でできるヨガを収録。

- Deep Relaxation Short ①-Introduction- : 14分19秒(無料)
身体に緊張を作つてから緩め、深いリラックス感を得ます
- Deep Relaxation Short ②-Image Visualization- : 11分44秒(税込99円)
イマジネーションの視覚化により、気持ちや感情を整えます
- Deep Relaxation Long: 42分47秒(税込350円)
感覚やイメージの世界に身をゆだね、心身を穏やかにします
- Chakra Meditation: 32分45秒(税込350円)
チャクラに沿つた精神的テーマでバランスを整えます
- Prana Relaxation: 27分39秒(税込350円)
目に見えない生命エネルギー「プラーナ」で心身を整えます



画面イメージ

「音ヨガ®」は、エキサイト株式会社と株式会社ロハスインターナショナルで共同保有している商標です。

究極のリラクゼーション「寝たまんまヨガ」とは

寝たまんまヨガは、仰向けになり、しかばねのポーズ(写真参照)になることから始めます。音声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つたあと、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。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ことは、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に、まどろんでいる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のと同時に、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。言い換えば、心身を安定させる練習を寝たまんまで行つているのです。

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

【本件に関するお問い合わせ先】

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