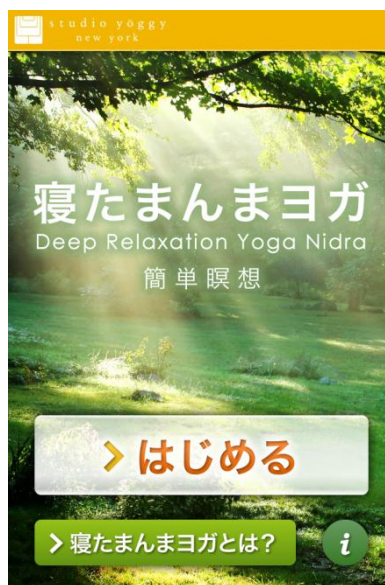


累計45万ダウンロードを記録した「音ヨガ®」シリーズ に新作が登場
iPhoneアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」
App Storeにて 2012年4月11日(水)配信



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、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、iPhoneアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」を、2012年4月11日(水)App Storeにて配信を開始します。

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れない方、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、iPhoneアプリ「音ヨガ 5min.」など3アプリを配信しており、これまでシリーズで累計45万ダウンロード以上を記録しています。「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は、三年ぶりの新作となります。詳細については、次頁をご覧ください。

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。

【音ヨガ®シリーズとは】

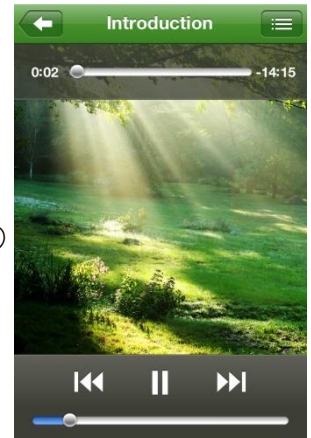
音声ガイドに従い、ヨガ、ピラティスなどを簡単に行えるエクササイズを収録したオーディオコンテンツ。「スタジオ・ヨギー」で活躍中のインストラクターが、すべてのインストラクションを考案し、エキサイト株式会社と協同で開発。2009年よりiPhoneアプリとして販売し、累計45万ダウンロードを記録。2011年3月には、人気アプリランキングの「ヘルスケア/フィットネス」カテゴリにおいて、音ヨガ®シリーズがトップ3を独占するなど人気コンテンツとなっている。

■「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」概要

発売日 2012年4月11日(水)
販売サイト App Store (<http://itunes.apple.com/jp/app/id505930723>)
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、寝たまんまの状態のできるヨガを収録。

- ・Deep Relaxation Short ①-Introduction- :14分19秒(無料)
身体に緊張を作ってから緩め、深いリラックス感を得ます
- ・Deep Relaxation Short ②-Image Visualization- :11分44秒(税込85円)
イメージの視覚化により、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)
チャクラに沿っ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ん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