



# カラダバランス通信

vol.6

2016年夏号



プラナガーデン代表  
今井 まお

ヨーガ歴は25年。“パーソナル”に特化したホリスティックサロン(プラナガーデン)を開設して8年。その間10万例以上の身体と向き合ってきた身体職人。ヨガ、オステオパシー、パーソナルトレーニング、加圧トレーニングを通して「その方が本来持っている健やかさと美しさを、最大限引き出す」ことを徹底的に追求してきた。これまでの臨床経験を集約した『体と心に軸をつくる 今井メソッド』により、全ての人を健康、幸せに導くことをライフワークに日々邁進中!

著書 ▶ 『ゆがみを直す ヨガ・ストレッチ』腰痛・肩こり・疲れが消えた! (KAWADE 夢文庫) 河出書房新社



※ほかメディア掲載情報も多数。

## ダイエット・妊活・花粉症対策など エステを超えた「インディバ」の効果

プラナガーデンがインディバを導入してから4年。女優さんはもちろん、プロサッカー選手などのアスリートも積極的に使用している、その特殊な温熱機器の効果や導入経緯などについて今井代表にたずねてみました。

そもそもどうしてインディバを導入することになったのですか？

「冷えは万病の元」と言いますが、現代の女性たちが筋肉量不足・運動不足・生活習慣の乱れから冷えてしまっていること、また、その冷えから肩こりや疲労感、婦人科系のトラブルなど多くの不調が出ていることは、以前から分かっていました。

ですので、運動をしてもらい、少しずつでも筋肉を増やしていくことで根本解決を目指すとしていました。しかし、実際に体温が上がってくるまでには数年単位の時間が必要になってきます。かと言って、その数年間、不調を抱えたままではいけませんよね？そこで、最も理にかなった温熱機器を探した結果、身体の深部を持続的に温めることのできるインディバにたどり着いたので。

実際にどのような変化がありましたか？

温めることでの代謝アップや不調改善を狙って導入したのですが、実際には「基礎体温が1度上がった」というだけでなく、「1年で7キロ痩せた!」とか「風邪を引かなくなった」「花粉症が治っちゃいました」など、嬉しいお声をたくさんいただいています。お身体の変化だけでなく、気持ちも前向きになるなど心の変化も感じています。

インディバは他の温熱機器とどのように違うのですか？

私たちが冷やしてはいけないところは、身体の内側(内臓)です。外部からの熱によって温める「遠赤外線機器」や「温泉」などは、この内臓をしっかりと温めるためには、ちよつとパワー不足なんですよね。一方、インディバは身体の内側から「ジュール熱」といわれる細胞同士の摩擦熱を発生させることで温めることができます。

実際、施術を受けてみると、その違いは明らかです。温かい大きな手で心

地良くマッサージを受けていたら、全く表面は熱さを感じないのに、身体の深部はしっかりと温まって、じんわり汗ばんでくるんです。これは、インディバ以外では感じられない不思議な感覚です。そして、温泉や岩盤浴では「芯から温まった」と感じながらも、徐々に身体が冷えていくのに比べて、インディバの場合はこの温かさが数時間から数日続くのです!

### 冷えに悩む女性へのアドバイス

これからの季節は、冷房だけでなく、冷たいものを食べたり飲んだりすることで内臓を冷やしてしまいがちです。また、ダイエットとリバウンドを繰り返してきた人の身体は、筋肉が減り、脂肪に覆われているので、低体温で基礎代謝が低下しています。

身体が温まっていると、今抱えている悩みの多くが解決していきますので、まずは冷えの原因を取り除き、温める機能を活性化していきます。温かいものを摂るように心がけるなど、身近なシンプルなことを、少しずつ取り入れることで、いつの間にか身体は変わっていきますよ。

絶対に諦めないでください。一緒に、今できる最善を探していきます!

インディバ・夏のキャンペーン実施中  
詳細は4ページ参照

# インディバとは？

インディバとは、スペインの物理医学博士ホセ・カルベト氏により開発された、電磁波エネルギーによる「高周波温熱機器」です。

その機能の特徴は、世界の美容・医療分野で広く認知されており、高い信頼性のもと、長年の導入実績を誇っており、エステやスポーツなどの広い分野で応用・活用されています。

インディバ機器より体内に浸透する高周波エネルギーは、細胞一つ一つの抵抗と分子の移動によって摩擦熱（ジュール熱）を発生させ、身体の芯まで温まる「深部加温」を実現することができます。

高周波を使用しているものでは電子レンジがありますが、電子レンジは約2000メガヘルツ。この量の周波数帯になると、強い熱が生じます。それに比べて、インディバの周波数は0.448メガヘルツ。ラジオを聴いているのと同じレベルであり、日本電磁波協会からも人体には安全な電磁波として証明されています。

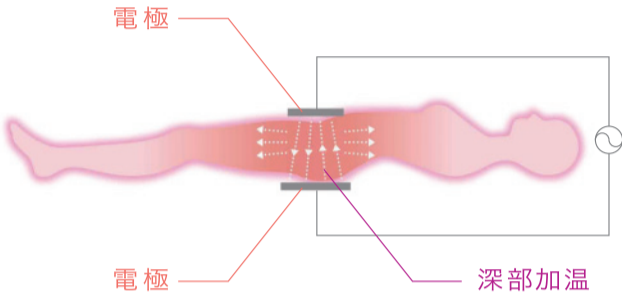
また、インディバは、温泉やサウナやホットヨガの様な「外部熱」による温熱効果とは異なり、自身の身体の中から熱を作り出すため、身体の深部の温まり方が違います。施術部位以外にも熱の広がりや期待できますし、温まりの継続時間の長さも特徴です。



具体的な施術方法は、「エレクトロード」と呼ばれる円形の電極（体に当てていく部分）と「戻し電極」と呼ばれる板状の電極（体の下に引く部分）で体を挟む形にします。

挟まれた体の中を高周波エネルギーが通り、細胞の分子の抵抗と移動によってジュール熱が発生し、それによって血行が促進されて体が温まるのです。

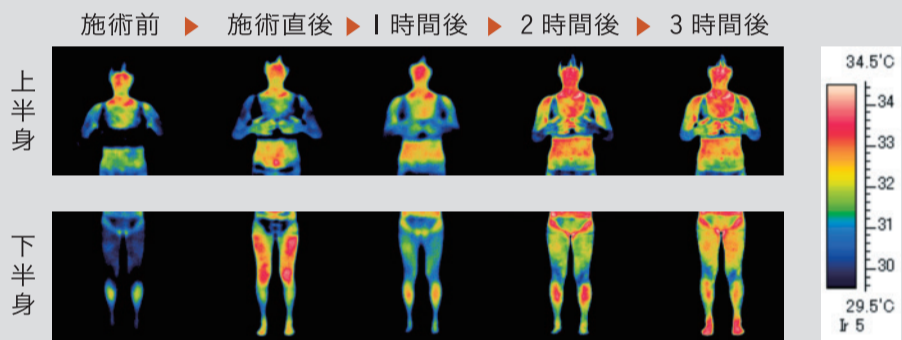
深部加温により体内で温められた各組織が目覚めると、血液やリンパの流れが活発になり、新陳代謝がアップします。その結果、冷えてセルライトが固まっていたり、リンパの流れが滞り老廃物が溜まっているといった状況を体の中から自力で改善していくようになります。このような正常な体の働きを取り戻すためのお手伝いのできるのがインディバの魅力です。



## インディバは、温熱効果だけでない。同時に期待できる様々な効果。

- 体内の細胞組織への酸素・栄養素供給
- 内臓機能の活発化
- 発汗や皮脂分泌の促進、肝機能の改善による利尿作用の促進に伴うデトックス効果
- 内分泌系のバランス改善
- セルライトの分解・排泄による痩身効果
- 温めながら古い角質を取り、毛穴の汚れを出す美肌効果
- 筋肉をやわらげることによる疲労改善

## インディバ施術による体の温まりの時間経過



# あなたはどのタイプ？ タイプに合わせて集中インディバダイエット

プラナガーデンでは、経験豊富なセラピストによるインディバの施術を個々のお身体の状態に合わせて丁寧に行っていきます。インディバ自体がとてもパワフルなツールですが、最も大切なのはそれを誰がどのように使うか。使う人によって結果は全く違ってきます。

	 <b>循環力不足による 全身ふんわり脂肪太りタイプ</b>	 <b>お尻の血行不良からくる 西洋型下半身太りタイプ</b>	 <b>内臓脂肪注意！ 胃腸お疲れ隠れ冷え症タイプ</b>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二の腕がぶよぶよしている。</li> <li>・太もものセルライトが気になり露出できない。</li> <li>・そういえば最近「くるぶし」を見ていない。</li> <li>・肩こりがひどく、1年中身体の末端が冷えて疲れやすい。</li> <li>・運動や動く事が苦手だ。</li> <li>・肌は白く絹肌でしっとりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔、バスケットボール、テニス、スキーを真剣にしていた。</li> <li>・デスクワークの時間が長い。</li> <li>・肉質が硬く、太腿やふくらはぎが周りの女子より太いのが気になる。</li> <li>・せっかちで歩くのも早い。</li> <li>・和食よりもパンや麺類、乳製品をよく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜食を食べないと眠れない。</li> <li>・断れない会食が多い。</li> <li>・ストレスで暴飲暴食する。</li> <li>・基本早食い。</li> <li>・お肉や揚げ物が好き。</li> <li>・明るく元気だが、休みがない。</li> <li>・責任感が強いがんばりやさん。</li> </ul>
インディバ基本お手入れ方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 肩甲骨周り、腋、二の腕を念入りにインディバでほぐし、滞った老廃物を排出します。</li> <li>② インディバをあてながら足首を曲げ伸ばしし、ヒラメ筋を動かすことでしっかり静脈血をポンピングします。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 下半身の全面にインディバをかけます。</li> <li>② お尻の下のセルライトを除去し、股関節の鼠径リンパを流します。</li> <li>③ 前腿や外側のパツンとした筋肉の張りをほぐします。</li> <li>④ ふくらはぎはインディバをかけながらストレッチ&amp;ハンドでほぐします。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 週1~2回インディバをお腹に集中してかけ、内臓脂肪の肥大化を抑制し、燃焼を促進させます。</li> <li>② 同時に深部を温め、疲れて硬くなった胃腸や周囲の筋肉をほぐし消化力を高めます。</li> </ol>
アドバイス	<p>血を巡らせる筋力が不足し、老廃物が停滞しリンパを圧迫しています。加圧トレーニング、有酸素運動も続け循環力を上げましょう。</p>	<p>インナーマッスルを使うコアトレーニングやヨガやピラティスもおすすです。</p>	<p>就寝前3時間は糖質OFFにして胃を空っぽにすることで、寝ている間に腸を順調に働かせましょう。</p>

## 対談

### お客様×セラピスト対談 インディバ温熱療法を体験して

**吉松**：梅田さんにご入会して1年になりましたが、お身体の変化などはいかがですか？

**梅田様**：週に1回加圧トレーニングの後にインディバを続け、1年で7Kg体重が減り、体脂肪率が6%も落ちました！冷えも改善してきたと感じています。

**吉松**：すごい！頑張りでしたね。

**梅田様**：最近インディバを受ける回数なども親身に考えてもらい、依存しすぎないように利用させてもらっています。

**吉松**：プラナでは、まずはインディバで集中的に熱を補い、体質が改善された後は冷えを感じた時にインディバをかける、といったペースで皆さんが上手に利用されることを推奨しているんです。身体の声を聞いて、適切なセルフケアができるようになるというですね。

**梅田様**：初めてインディバを受けた時は半信半疑でしたが(笑)、温かい

手でマッサージをされているような不思議な感覚で、気持ち良さにすっかり虜になってしまいました。今では、体質の改善だけでなく、お尻も上がった気がするんです。

**吉松**：インディバはお身体の特徴に合わせて施術方法はいくつもあり、自分の手に近い感覚で彫刻家の様にボディメイクができるんですよ。

**梅田様**：素敵ですね！これから私の身体がどのように変わっていくのか楽しみです。これからもよろしくお願ひしますね。

**吉松**：はい。私も楽しみです！今日は率直なご感想をありがとうございます！！



## 書籍出版情報

プラナガーデン代表今井まおが、身体職人として培い、温めていたものを、熟成させ、進化させ、まとめあげた身体創りの方法論。“体と心に軸をつくる 今井メソッド”の書籍が発売されました。

### 『ゆがみを直す ヨガ・ストレッチ』

腰痛・肩こり・疲れが消えた！(KAWADE 夢文庫) 河出書房新社

〈目次〉

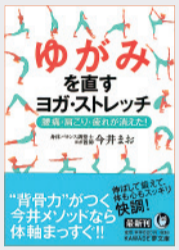
Chapter1. その痛みや不調はゆがみが原因かも！

Chapter2. 意外なクセ・習慣であなただけの体はゆがむ！

Chapter3. 「背骨力」をつければ、体も心もスッキリ！

Chapter4. 筋肉を伸ばして鍛える「今井メソッド」が効く！

ストレッチだけで不調が直る人もいますが、ほとんどの人は、しっかり鍛えることをしないと良くならない、というのが、今井の持論。では、何をしたらよいのか？何をしたらいけないのか？そのエッセンスや、自宅で簡単にできるボディワークの説明も、イラストで分かりやすく入っています。ゆがみ直りだけでなく、健康な体をつくるために大切なことが盛り込まれた一冊です。文庫本サイズで、620円(税別)是非、お手に取ってみてください。



# プログラム紹介

現代の都会で生きる女性のための厳選プログラムの一部をご紹介します。プラナガーデンでは、たくさんのお客様から自由に組み合わせができ、おひとりずつに最適なプログラムをご提案します。

## ▼加圧トレーニング

パーソナルグループ



腕や脚の付け根に専用ベルトを巻き、適度に血流を制限しながら行うトレーニング。成長ホルモンが引き出されることで、筋力アップだけでなく、ダイエットやアンチエイジング、血行改善、リハビリ効果も期待できます。様々な疾患や不調を改善しながら美しくメリハリのある若々しい身体作りを目指します。

## ▼加圧ヨガ

パーソナルグループ



加圧トレーニングとヨガの効果を一度で得られる、画期的なメソッド。加圧トレーニングで得られる、脂肪燃焼効果、アンチエイジング効果、筋力増強効果、血流促進効果と共に、ヨガで得られる、インナーマッスル強化、柔軟性向上、整体効果を一度で得られる、良いとこ取りのレッスンです。身体の中心はしっかりと鍛え、外側は柔らかくというプラナガーデンが推奨する身体バランスに、最短で到達できます。

## ▼ピラティス・コアトレーニング

パーソナルグループ



お腹や背中や骨盤周りなど、体幹の筋肉にねらいを定め、しっかりと強化していくトレーニングです。体幹の筋肉を鍛えることで、内臓が暖められ、冷え症や便秘、生理痛の改善や、身体のゆがみの改善にも効果的です。

## ▼ヨガ・ヨガセラピー

パーソナルグループ



ヨガは身体と心、両方のバランスをより良くしていくヨガのポーズを取ることで、インナーマッスルが強化され、身体がやわらかくなっていくため、血流促進効果や冷え症改善効果があります。また、クラスの間中、深い呼吸を意識的に繰り返すことで、こわばっていた心もほぐれていきます。その中でもヨガセラピーは特に、心のバランスを取り戻していただくことを目指しています。

## ▼ストレッチ

パーソナルグループ



全身をくまなく伸ばし、ほぐします。固くなった筋肉で阻害されていた血流が改善し、疲労物質が流されてこりや痛みを改善することができます。トレーニングの後にしたり、また、積極的に動く気持ちになれないとき、身体のこわばりをほぐしたい時におすすです。

## ▼骨盤ゆがみ調整



外から強い力を加えるのではなく、自分の力で骨盤や全身の骨格を調整するトレーニングを行いますので、肩や背中のこりも自然と改善されていきます。骨盤のゆがみが整うだけでなく、ヒップアップ効果や太ももの張りむくみ改善にも効果を実感していただけるプログラムです。

## ▼インディバ



スペインで開発された「高周波温熱機器」インディバを使用したトリートメント。インディバの特長は、身体の深部まで容量の多いエネルギーを透過し、温めることができる点です。シミやセルライト、肥満などの問題に対して、一時的な解消にとどまらず、「冷え」そのものを改善し、免疫力や代謝を上げ、細胞を活性化することにより、太りにくい体へと導きます。

## ▼アロマトリートメント



アロマオイルを使ったハンドマッサージ。エッセンシャルオイルとオールハンドの心地よさが組み合わせられた相乗効果があり、脳を介して自律神経や内分泌系にはたらきかけ、心身のバランスを整える作用があります。血流も良くなり、老廃物や疲労物質も流れ、新陳代謝が活発になります。

## ▼オステオパシー



ソフトで繊細な手技により、身体のあらゆる組織の機能障害を改善し、本来備わっているはずの自然治癒力を最大限に働かせる治療法です。腰痛や肩や首の痛みはもちろん、全身の痛み、内臓疾患など、なかなか改善しない様々な身体の不調に対して威力を発揮します。

2016年 夏休み企画 7/31→8/7

# プラナガーデン ヨガのお祭り

この期間中、レギュラークラスの内容が平素とは異なるスペシャルロングレッスンに変わります!

ヨガに興味があるけれど、一歩踏み出す勇気がでない…。気楽に・気ままに、ヨガを楽しみたい! 大人数で行うヨガはちょっと苦手…。更にヨガを深めたい! そんなアナタのヨガの扉を開く楽しいお祭り、開催します!

日程	時間	講師	テーマ
7/31(日)	17:00~18:30	長谷川志帆	陰ヨガ① 陰ヨガでもっと元気に ~身体の陰陽バランス~
8/4(木)	19:00~20:30	長谷川志帆	陰ヨガ② 陰ヨガでもっとしなやかに ~心の陰陽バランス~
8/6(土)	13:00~14:30	藤原ミヨ	KAATSUYOGA ダンス! ~柔らかい呼吸で踊るように~
8/6(土)	17:30~19:00	米山玲子	夏の夜の瞑想 ~ストレッチを手放し本当の心の静寂を求めて~
8/7(日)	13:00~15:00	市川志珠香	アビヤーサとヴァイラーギャ ~自分らしいプラクティスの始め方~

定員：各クラス10名(先着順にて受付) 受講料：特別料金1回5,000円 3クラス受講で12,000円(税抜)  
場所：プラナガーデンヨガセラピースタジオ(吉祥寺テラス店) お申込みお問合せ：TEL 0422-27-2992



## プラナガーデン吉祥寺 グループプログラム カレンダー〈7月〉

※ 最新情報やご予約は、ホームページ(ヨガページ)にてご確認ください。http://prana-garden.com/yoga/

※ 二子玉川店のグループヨガの日程は、ブログにてご確認ください。http://ameblo.jp/prana-garden

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガベーシック		10:00-11:00 加圧ヨガ	10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガセラピー	10:00-11:15 ヨガベーシック
				11:45-13:15 パーソナルセラピー	11:45-13:00 ヨガセラピー	
						13:00-14:00 加圧ヨガ
	15:30-16:30 加圧ヨガ			15:30-16:30 ベーシック 坂井	15:30-16:30 加圧ヨガ	15:00-16:10 ピラティス
		19:00-20:00 加圧ヨガ	18:30-19:40 ヨガベーシック			17:00-18:10 陰ヨガ
	20:00-21:10 ヨガベーシック		20:00-21:10 ヨガベーシック			

## プラナガーデン サマーキャンペーン

2016年8月31日まで  
(定員に達し次第終了いたします)

### プラナガーデン 吉祥寺

※ 税抜き価格

#### パーソナルプログラム

**特典1：体験料金 OFF!**  
インディバ体験  
通常 6,500円 ▶ **5,000円**

加圧トレーニング体験 または  
骨盤ゆがみ調整体験 または  
パーソナルピラティス体験  
通常 6,500円 ▶ **5,000円**

**特典2：入会金 10,000円 OFF!**  
通常 40,000円 ▶ **30,000円**

※ 税込み価格

#### グループプログラム

**1ヶ月通い放題 9,500円**  
※ ヨガ & ピラティスの通い放題にプラスして「加圧ヨガ」クラスを1回体験可能

**体験料金**

加圧ヨガ  
通常1回 5,000円 ▶ **3,500円 or 6,000円**

ヨガ&ピラティス  
通常1回 3,000円 ▶ **1,500円 or 2,500円**

**入会金**

KAATSU YOGA 会員 通常 15,000円 ▶ **3,000円**  
グループヨガ 会員 通常 3,000円 ▶ **0円**

カラダバランス調整サロン  
プラナガーデン吉祥寺  
[本店] 武蔵野市吉祥寺本町3-12-15  
TEL 0422-20-4060  
[テラス店] 武蔵野市吉祥寺本町3-10-1  
セント吉祥寺ビル2F  
TEL 0422-27-2992  
営業時間：平日 10:00~21:00  
土日祝 9:30~18:30



### プラナガーデン 二子玉川ライズ店

※ 税抜き価格

**パーソナルプログラム**

加圧トレーニング&インディバ体験 通常 12,000円 ▶ **10,000円**

**特典1：体験料金 OFF!** インディバ体験 通常 6,500円 ▶ **5,000円**  
加圧トレーニング または 骨盤ゆがみ調整体験 通常 6,500円 ▶ **5,000円**

**特典2：入会金 50% OFF!** 通常 40,000円 ▶ **20,000円**

**入会特典：期間中ご入会いただくと、インディバ30分1回プレゼント!**

カラダバランス調整サロン  
プラナガーデン二子玉川ライズ店  
世田谷区玉川2-21-2  
二子玉川ライズSC リバーフロント5F  
TEL 03-6805-7592  
営業時間：平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~20:00



プラナガーデンまで  
お気軽にお問い合わせ下さい

WEB から <http://prana-garden.com>

