

陰ヨガを学ぶセオリー&実践の5時間半！

## 2枚組DVD『ポール・グリリーに学ぶ陰ヨガ —静かなるプラクティスの基本—』

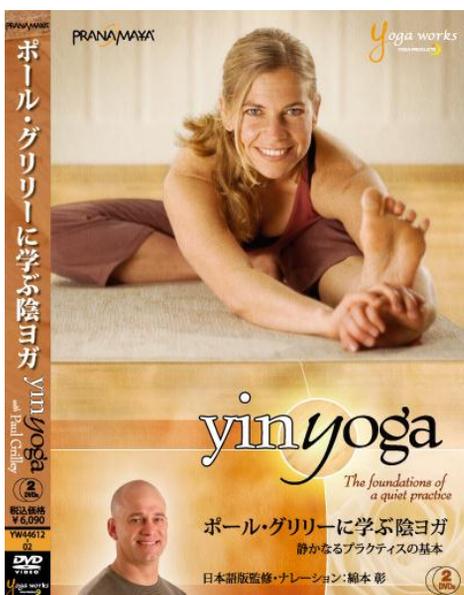
ヨガマットやヨガ関連プロダクトを開発・販売する有限会社ヨガワークス（本社：東京都中央区、代表取締役：綿本 彰）が、陰ヨガの第一人者で指導者のポール・グリリーによる2枚組セットDVDを発売する。筋肉をリラックスさせた状態で5分程度のゆるやかなポーズを続ける陰ヨガは「気」の流れや血流を促し結合組織の健康維持に役立つヨガで、初心者も取り入れやすく、またアクティブなヨーガを補うプラクティスとしても理想的。2枚組セットは講義形式の「セオリー編」と陰ヨガ・陽ヨガを実習する「実践編」からなり、いずれも日本ヨーガ瞑想協会会長、綿本彰が日本語ナレーションを担当。ポール・グリリーのユーモアと寛大さを聞き手の心（ハート）に届くやさしい言葉で表現する。

### ◆陰陽とは？

中医・タオイズム（道教）では、万物は互いに補完しあう「陰」と「陽」の側面から捉えることができ両要素のバランスをとることで、内面に調和をもたらすことができると考えられる。陰ヨガでは、体中の筋肉組織を「陽」、骨や筋肉をつなぐ筋膜や関節などの結合組織を「陰」と捉えて、主に「陰」の組織にアプローチする。

### ◆2枚組セットの主な内容

- ・ 3つの陰ヨガ実習（各1時間）
- ・ 3つの陽ヨガ解説付き実演と実習
- ・ 陰ヨガ・セオリーの講義（約2時間）
- ・ ボーナス陰ヨガ実習（日本語のみ対応）
- ・ ループ再生・シークエンス再生等のカスタマイズ再生機能
- ・ ポーズ誘導のみを音声再生できる副音声機能
- ・ オリジナル英語音声と綿本彰氏による日本語音声選択機能
- ・ 28の陰ヨガポーズ一覧表（付録）



### DVD『ポール・グリリーに学ぶ陰ヨガ —静かなるプラクティスの基本—』

小売希望価格 ¥6,090

発売開始：2012年4月1日販売

先行予約：2012年3月16日（金）

セオリー編：125分 実践編：213分

著者：ポール・グリリー

日本語版監修・ナレーション：綿本 彰

日本語版発売元：有限会社ヨガワークス

Paul Griley（ポール・グリリー）：

1980年からヨガの指導を始める。研究分野は解剖学。ヨガをポーリー・ジंकに、哲学を本山博博士に学ぶ。日本語版DVDには、解剖生理学的な視点からポーズを解説する『ヨガのための解剖学』（ヨガワークス）がある。

日本語版監修・ナレーション：綿本 彰（わたもと・あきら）

日本ヨーガ瞑想協会・会長。幼い頃より父であり同協会名誉会長である故・綿本昇師からヨーガを学ぶ。大学卒業後インドの各地でヨガ・アーユルヴェーダを研修。主宰する綿本ヨーガスタジオにて指導にあたる他、メディアでのヨーガの普及、指導者の育成に尽力している。

【本件に関するお問い合わせ先】

有限会社ヨガワークス

〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-15 東銀2ビル2階

担当 伊澤（いざわ）まで

メールでのお問い合わせ：[info@yogaworks.jp](mailto:info@yogaworks.jp)

お電話でのお問い合わせ：03-3544-1886