

YOGA WORKS

Yoga works

vol.16

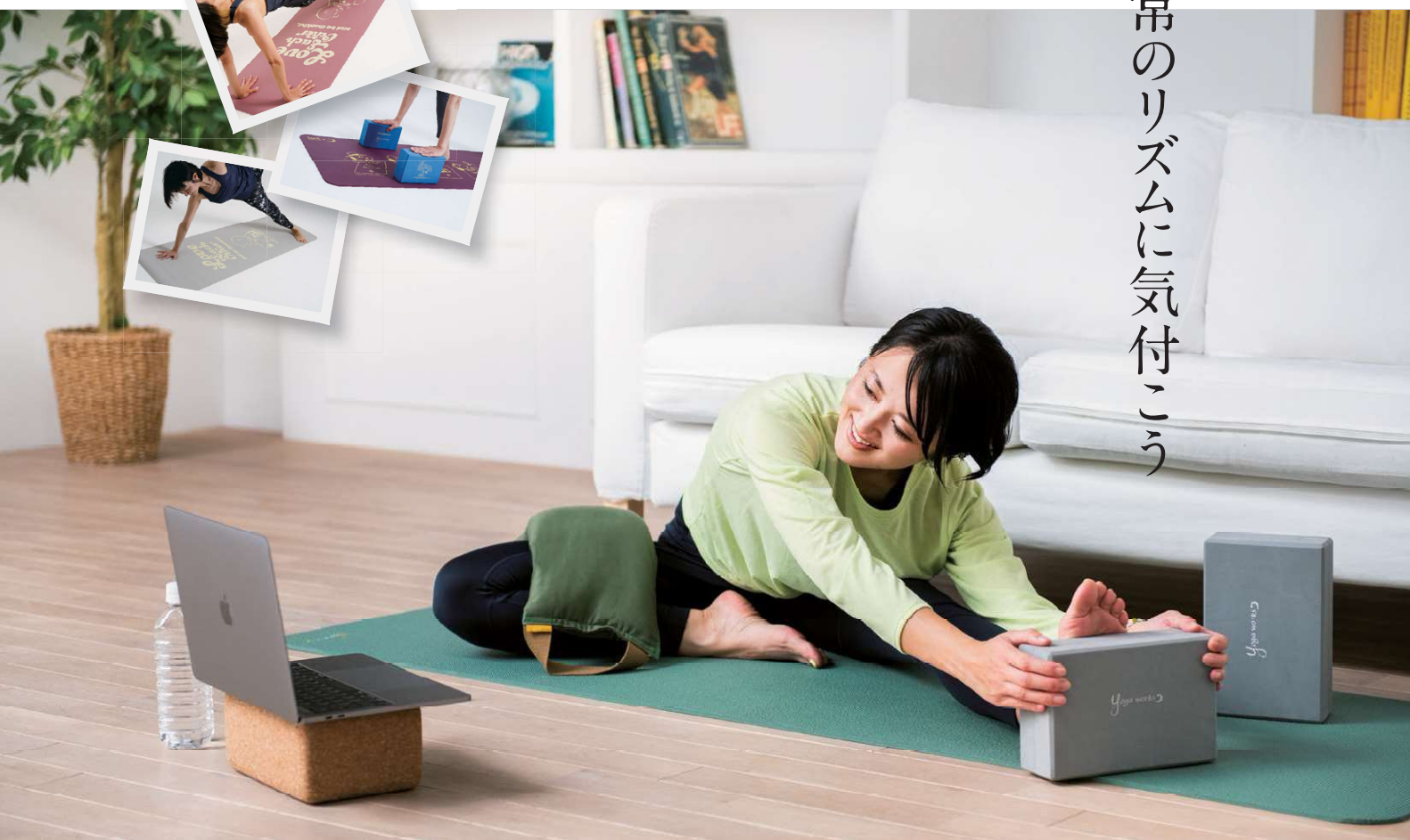
落ち着かない毎日に ヨガ習慣のススメ

ヨガで日常のリズムに気付こう

集中できない時は
ヨガでリセット

自宅でのリモートワークは便利だけど、気分の切り替えがなかなか大変。
効率よく仕事モードに入るためには、実はヨガが効果的。
日々のルーティーンにヨガ時間を取り入れてはいかが？

写真=渡邊侑紀 / 伊藤大介 / 葛西亜理沙 モデル=NATSU / 荻野恵理 構成・文=長谷部美佐



スポーツ前に準備運動をするのと同じように、仕事に取りかかる前も何かしらの準備が必要。数分間でいいのでヨガをしてからデスクに向かうようにすれば、リモートワークの作業効率もアップ!

通勤にあてていた時間に
ヨガをして呼吸を整える

コロナ禍を機にリモートワークが普及。とても便利になった反面、これまでオフィスに出動していた人の中には、「在宅だとなかなか集中できない、落ち着かない」などの悩みを抱えている人も少なくない。

「実は通勤という行為は、仕事モードに切り替えるためのちょうどいい時間だったのです。言うなれば、映画館で本編の前に新作映画の予告編を観る感じ。いきなり本編が再生されるより、予告編を観ながら徐々に体を映画モードに切り替えていったほうが気分が上がるのと同じです」(ヨガワークス代表・綿本哲氏)

一方、自宅で仕事をする日は通勤時間がゼロ。つまり、リモートワーク時はオン・オフの切り替えをうまく行えないまま、仕事に取りかかっていることになる。仕事に集中できないのも無理はない。

「そんな不安定な日常にこそ、取り入れていただきたいのがヨガです。今まで通勤のために費やしていた時間をヨガにあてる。ほんの5〜10分でもかまいません。呼吸を意識してポーズを取ることで、徐々にスイッチが切り替わり、その後スムーズに仕事に取りかかれるはずですよ」

リモートワークという働き方が常識になった今、新たな日常にもメリハリのあるリズムが必要。お気に入りのヨガグッズを用意して、仕事前のルーティーンに、ヨガ時間をオススメしたい。

Let's do Yoga with PEANUTS Friends.

人気NO.1
贈り物にも
オススメ

世界中で親しまれている人気コミック『PEANUTS (ピーナッツ)』の仲間達がヨガグッズになって登場。
ヨガマットからブロック、バンドまで種類もいろいろ。仲間達と一緒にだから、ヨガがもっと楽しくなる!



苦手な
ポーズに
あると便利



持っている
だけで
気分UP!



ポーズの
アライメント
調整に◎



くると
丸めて
保管しよう

Yoga works × [sn] super.natural

スイス発のウェアブランド [sn] super.naturalとのコラボアイテム。1: ピーナッツ
コラボ3 ヨガブロック A ¥3,520、2: ピーナッツコラボ2・3 ヨガマット 6mm ¥6,160、3:
ピーナッツコラボ ヨガマットバンド ¥1,650 (M)・¥1,980 (L)、4: ピーナッツコラ
ボ ヨガバンド 240cm ¥2,750、5: ピーナッツコラボ3 マットバッグ ¥3,850

<https://www.yogaworks.co.jp/peanuts3/>



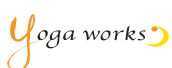
YOGA WORKS NEWS



待望の新商品&新色登場!

根強い人気を誇るヨガマット6mm・
3.5mmから待望の新色が登場! 職人技が
光るボルスター&ヨガザフやワッフルヨガ
ラグにもフレッシュな顔ぶれが! パワー
アップしたグリッポンも、満を持してリニ
ューアル発売! 4月中旬頃発売開始予定。

Information



tel:0120-924-145
www.yogaworks.co.jp



Follow us!
@yogaworkscojp

