

あなたらしく輝くために。忙しくてもできる「1分の魔法」

スキマ時間で心身を整える「1分ヨガ・メソッド」

仕事に、家事に、育児にと、日々様々な役割に追われていませんか？
どんなに忙しくても、自分自身のココロとカラダに向き合う時間はとても大切です。
毎日の「1分」を積み重ねることで、健康への投資ができる「1分ヨガ・メソッド」は、
ちょっとしたスキマ時間で整う、新しいライフスキルです。



女性特有の体の悩みから
心のケアまでもサポート
スキマ時間の「1分ヨガ」

最近よく耳にする「フェムケア」。
冷えや肌荒れ、PMSや更年期と、
女性特有の悩みをケアするアイテム
やサービスが増えている中、古くか
ら親しまれている、ヨガやピラティ
ス、瞑想への関心が高まっているの
をご存知ですか？

心と体の悩みにアプローチできる
方法として、世界中で多くの研究が
進んでいる。ヨガから、陰ヨガ、
「ヨーガセラピー」、ピラティス、
の要素を組み合わせ生まれた「1
分ヨガ」は、忙しく働く女性たちに
寄り添う、オールインワン・エクセ
サイズです。

陰ヨガは、東洋医学の陰陽五

行の概念に基づいて、ホルモンバラ
ンスを整えることに効果的で、ヨ
ガセラピーは、医療機関との連携
から生まれた、現代人のための健康
促進法。そして、インナーマッスル
と体幹運動に着目した「ピラティ
ス」。1分ヨガでは、女性の呼吸
が浅く速い傾向にあることを踏まえ
た呼吸法やエクセサイズを導入。心
身を整えるだけでなく、お腹周り
の引き締めや代謝アップなど美容面も
しっかりとサポートしてくれます。
1分は短く思える時間かもしれ
ませんが、その間、自分の心と体
にしっかりと向き合うことができ
たら、改善すべき生活習慣、理想の生
活がよりクリアになってくるはず。
日々忙しい女性たちにこそ取り入れ
てほしい「1分ヨガ」。ちよつとし
たスキマ時間で、整えましょう。

1分で何ができるの？

外側の環境に左右されず
内側への集中力を1分間保つことが重要

たった1分間の集中。されど、マイクロソフト社が2015年に発表した研究によれば、現代人の
集中力は、わずか8秒しか持続せず、これは、金魚の9秒を下回るのとこと。1分間リラックス
してヨガに集中することは、驚くほどの集中力やエネルギーを取り戻すことができるメソッドな
のです。凝縮した時間の中でこそ、ベストパフォーマンスを発揮する力が宿っています。

Live a well-being life
BizYoga+®

スキマ時間に整う、1分エクセサイズ

働く女性の心身の不調を整える「1分ダイヤモンドのポーズ」、不安解消や集中力の向上につながる
「1分リラックス呼吸」、骨盤底筋群を鍛えられる「1分腫トレ」の3つをご紹介します。

1分腫トレ
カラダが整う
ぽっこりお腹の解消・ダイエ
ット効果・腰痛改善・姿勢改善・
インナーマッスル強化などの
効果が期待できます。



- ①椅子の前方に座り、姿勢を整える。
- ②両膝を揃えてペットボトルを挟む。
- ③息を吐きながら、トイレを我慢する際に使う筋肉(骨盤底筋群)を意識し、膝を締めながら10秒キープ。
- ④息を吸ってゆるめる。呼吸と動作を合わせて1分間繰り返す。

1分リラックス呼吸
ココロが整う
心身のストレスの緩和・心
の安定・リラックス効果・
自律神経のバランスが整う
ことなどが期待できます。



- ①椅子に浅めに腰掛け、背筋を引き上げて肩の力を抜く。
- ②両手のひらをお腹にあてる。
- ③鼻先から息を吸い、お腹がゆっくり膨らむのを感じ、吐きながらしぼんでいくのを感じる。
- ④慣れたら、吐く息を吸う息の倍の長さで1分間行う。

1分ダイヤモンドのポーズ
ホルモンバランスが整う
月経不順の改善・生理痛の緩和・尿疾
患の予防・腹部の血行促進・リラク
ス効果などの効果が期待できます。



- ①楽な姿勢で座って足の裏を合わせ、両足でひし形をつくる。
- ②息をゆっくりと吐きながら前屈。
- ③頭・首・両肩の緊張を抜き1分間キープ。
- ④息を吸い、おへそを見ながらゆっくりとロールアップ。

Being代表・講師 小林真咲恵
インド中央政府ヨガ指導者 国家資格認定
(Level II)、健康経営アドバイザー、食養
コンサルタント、メンタルケア心理専門
士(修了)など、10種類以上のライセン
スをもつ健康の専門家。



著書「働くオトナ女
子のための1分ヨガ
大全」何から始めたら
いいかわからなかったり、忙しくて時間が
ない、運動する体力がないを解決するノウハウ
を凝縮した一冊。



購読者限定! LINE登録者全員「1分ヨガポーズ集」が無料でもらえます!

たった1分で変わる、驚きと喜びに満ちた日々を体験してみませんか?

今なら、LINE公式アカウントを友だち登録すると、「1分ヨガポーズ集」[知って得する!実践の鍵となる効果UPの手順]のPDFが無料でもらえます。ポーズ集を読んで「1分ヨガ」についてもっと知りたくなったら、下記3種類の「BizYoga+®オンライン講座」の受講もおすすめ!

- 【Executive パーソナルヨガ】運動×睡眠×食×メンタルケアを掛け合わせたオーダーメイドプログラム
 - 【お悩み改善パーソナルヨガ】働く女性が抱える悩みに対応したオーダーメイドプログラム
 - 【短期集中!キャンペーン「1分ヨガ」】短期間でヨガの効果を実験できるオンラインプログラム
- Being <https://being-biz.com> ▶まずはLINEでお問い合わせください。



※2024年4月現在、「1分ヨガ」は商標登録出願中。