

HIKARI YOGA

心と身体の健康をいつまでも

GLOW

2024 / 7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 ☒ ⑩10min 立位のポーズで全身スッキリ目覚めの朝ヨガ ☒ NEW ⑩20min 身体と呼吸を整えるリラックスヨガ	2 ☒ ⑩15min 暑い季節に備える夏バテ解消疲労回復ヨガ ☒ ⑩15min 背骨を緩めて自律神経を整える座位のヨガ	3 ☒ ⑩10min 肩周りスッキリ！呼吸も深める目覚めの朝ヨガ ☒ ⑩15min 背骨を緩めて自律神経を整える座位のヨガ	4 ☒ LIVE ⑩60min 21:00スタート！リラックス夜ヨガライブ	5 ☒ ⑩15min 全身の伸びを深めるリラックスモーニングヨガ ☒ ⑩15min 睡眠の質を高める副交感神経を優位にする快眠ヨガ	6 ☒ NEW ⑩25min 全ての人におすすめ！やさしいモーニングヨガ
7 ☒ ⑩30min 基礎からしっかりベーシックフローヨガ ☒ ⑩15min 夏の不調を整える疲労回復リフレッシュヨガ	8 ☒ ⑩15min 全身の伸びを深めてしっかり目覚めの朝ヨガ ☒ ⑩15min 夏の不調を整える疲労回復リフレッシュヨガ	9 ☒ NEW ⑩30min リンパの流れを良くするむくみ解消ヨガ	10 ☒ ⑩10min 老廃物を全部出す！朝の腸活デトックスヨガ ☒ ⑩25min 背骨を緩めてあらゆる不調を整えるヨガ	11 ☒ ⑩15min 短い時間で呼吸を深めるストレス解消ヨガ	12 ☒ ⑩10min しなやかな身体を作る朝のストレッチヨガ ☒ ⑩15min 翌日スッキリ目覚める夜の疲労リセットヨガ	13 ☒ NEW ⑩20min 自分の身体と向き合うリフレッシュフローヨガ
14 ☒ ⑩15min 夏に向けた体づくり！シェイプアップヨガ ☒ ⑩25min 美しい背中をつくるシェイプアップヨガ	15 ☒ LIVE ⑩60min 9:00スタート！最高の目覚めのための朝ヨガライブ ☒ ⑩20min 下半身の血流を改善するセルフメンテナンスヨガ	16 ☒ NEW ⑩15min 股関節をほぐす夜のストレッチヨガ	17 ☒ ⑩20min 朝からしっかり動く代謝向上脂肪燃焼ヨガ ☒ ⑩40min 驚くほど身体が軽くなるリラックスヨガ	18 ☒ ⑩20min 背骨を緩めて呼吸を深める不調改善ヨガ	19 ☒ ⑩15min 強い身体をつくる運動不足解消コアトレヨガ	20 ☒ NEW ⑩20min 老廃物をスッキリ出し切るデトックスフローヨガ
21 ☒ ⑩15min スッキリ気分爽快！全身ストレッチヨガ ☒ ⑩25min 全身しっかり動かす！脂肪燃焼フローヨガ	22 ☒ ⑩15min 鬱々気分解消！気持ち前向きリフレッシュヨガ ☒ ⑩10min 身体をほぐして自律神経を整えるヨガ	23 ☒ NEW ⑩20min 暑い夏を乗り切る！夏バテ解消ヨガ	24 ☒ ⑩15min 肩こり解消のための肩甲骨ストレッチヨガ ☒ ⑩15min ベッドの上で出来るストレス解消リラックスヨガ1	25 ☒ ⑩40min 翌日身体が軽くなる！超脱力リラックスヨガ	26 ☒ ⑩10min 短い時間でサクッと出来る目覚めの朝ヨガ ☒ ⑩15min ベッドの上で出来るストレス解消リラックスヨガ2	27 ☒ NEW ⑩25min じっくり丁寧に自律神経を整えるフローヨガ
28 ☒ ⑩30min 気持ち良く身体を動かす！ヴィンヤサフローヨガ	29 ☒ ⑩25min 朝からしっかり動く！気分爽快モーニングヨガ ☒ ⑩30min 溜まったストレス解消！呼吸を深めるヨガ	30 ☒ NEW ⑩25min 自分の身体へのご褒美に！セルフマッサージヨガ	31 ☒ LIVE ⑩60min 21:00スタート！リラックス夜ヨガライブ			

このプログラムのプレイリストは [こちら](#) をクリック

follow me:  hikari.yogalife  hikariyoga

1ヶ月プログラム「GLOW」について

今回ヒカリヨガで初となる1ヶ月プログラムをご覧頂きありがとうございます！このプログラムは「GLOW（グロウ）」と名づけました。

「今回はどんな名前にしようかなあ」と考えていた時に、私の名前である「ヒカリ」っぽい名前や、夏なので爽やかでキラキラとした感じの名前が個人的にじっくりくるなと思い、あれやこれやと英単語を探していた時にこの「GLOW」という英単語に出会いました。

「GLOW」には「輝き」という意味があり、動詞だと「光を放つ」という意味を持ちます。自然界においては「太陽や星が光を放つ様子を表す」際、また人に関連する場合は、「健康や幸福感を示す顔の紅潮」などに使われるようです。

この「GLOW」の単語に出会った時、今回の1ヶ月プログラムのテーマにピッタリだと感じました。この1ヶ月プログラムには「ヨガを日々続けた先に、本来の自分自身と出会ってほしい」という願いが込められています。

ヨガを継続したことで、1ヶ月前よりも「体が柔らかくなった」「慢性的な不調が改善された」「朝の目覚めが良くなった」「仕事中の集中力が高まった」「ちょっと痩せた」など、身体の変容はもちろん、「モヤモヤすることがなくなった」「不安感が解消された」「メンタルの安定を感じるようになった」「他者を羨む機会が減った」などなど、心の変容も感じていただきたいと思います。

これはどちらかというと、ヨガを通して得られた新たな変化というよりも「ヨガを通して本来の自分に戻ることができた」という表現の方が近いかもしれません。

ヨガを日々続けた先に、本来皆さんそれぞれが持っている「内側からの自然な輝き」に気づき、自分だけの人生を輝かせてほしいと思っています。

華美に着飾る必要もないし、自分を大きく見せる必要もない。ましてや他人と自分とを比べる必要もない。自分が自分であることの自然な輝きに気づき、それを優しく受容してあげる。

1ヶ月プログラム「GLOW」を通して、そんな自分の内側からの自然な輝きに気づけますように。こんな願いが「GLOW」には込められています。

「GLOW」を通して一緒にこの夏を楽しみましょう！

HOW TO USE

WEBからご覧になっている方は、カレンダー内のレッスントイトルをクリックすることで、該当のレッスン動画にリンクすることができます。

本カレンダープログラムは、プログラム通りに行って頂くことで最大限の効果が得られますが、個々人の体調やスケジュールの都合に合わせて、取り組めるものだけを選んで行って頂いても問題ありません。ご自身の出来る範囲でチャレンジしてみてください。

ヨガは、日々継続的かつ定期的に実践することによって身体や心に深い良い変化をもたらします。このカレンダープログラムを使って、ご自身にとってベストなヨガライフを見つけてみてください！

NEW

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeで新しく動画が公開されます。

LIVE

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeでヨガLIVEを行います。



このマークは動画1本あたりの長さを示しています。レッスンを受講する際の目安にしてください。



レッスンを受講した記録を残せるようにチェックマークを用意しています。モチベーションの維持に役立ててください。