

硬い体がみるみる変わる! ヨガ&ストレッチ

yoga

JOURNAL



46年の歴史を誇る!

幸せな晩年の準備

『ヨガジャーナル』US版の翻訳記事が満載!

vol. 76 ²⁰²¹ 8/9月号
ヨガジャーナル日本版
[ヨガする人のライフスタイル誌]

COVER INTERVIEW
泉 里香さん

経絡+ヨガで
血流UP
生理中の
不調改善
ヨガ

前屈で手が床についた!
筋膜をリリースするヨガ

私の人生を変えた
ヨガの言葉・ヨガの教え

読者限定!
オンライン
レッスン付き

股関節が開く!
ハムストリングスが伸びる!
肩甲骨が動く!

柔軟性アップヨガ

肩こりも解消!
肩甲骨をはがすヨガストレッチ
股関節を一瞬で柔らかくするストレッチ

ラクして
伸びる! 開く!
陰ヨガ
安定性&柔軟性が高まる!
ヨガブロックの使い方

言葉では知っているけど、よくわからない
バンダ・チャクラ・プラーナを
徹底解説!

体にいい!!
夏のドリンク&おやつ

オンラインでサブスク、コミュニティ
新しいヨガの深め方

新連載スタート
峯岸道子先生 _ 50代からのヨガ筋トレ
アンジャツシユ児嶋一哉さん _ 働く人のためのヨガ

好評連載 ケン・ハラクマ / 綿本 彰 / ヤスシ / 中村尚人 / 野沢和香

有機玄米
黒胡麻せんべい



ヨガ講師
井上敦子さん

「しょっぱいお菓子を食いたい
ときの定番。黒ごまが香ばし
くて、栄養補給にも。白ごま
バージョンもおいしいですよ」

有機黒ごまをたっぷり使い、有機たまりしょうゆで味付け。砂糖・化学調味料不使用。有機玄米黒胡麻せんべい 60g ¥288 / オーサワジャパン (☎0120-667-440)