

肌の悩みを食べて解決!

簡単!
毎日作れる
美肌レシピ

＊毛穴、乾燥、シミ、ニキビに勝つスキンケア!

キャズ
OLオフタイムマガジン

美肌 ダイエット リラックス
目的別を選ぶ
通いつめたい
ヨガスタジオ

Number 392
2004

毎月第2・第4
月曜日発売

10 25
定価 ¥330

好評
連載

高島彰&高樹千佳子の
「めざ旬レシピ」
短時間で作れちゃう
サクサク朝食メニュー
山下マヌー×いのうえさきこの
「世界まんぶく横飛び!」
ホンジャマカ石塚
「ビリ辛の、エビチリ!」

肌トラブルを解決する
秘ステップを公開!

角質を
除去して
サイズダウン!

化粧水の
重ねづけが
効果的!

抗酸化ケアが
メラニンを
抑える!

毛穴と乾燥

シミ、ニキビ退治

のスキンケア

皮脂を
きちんと
排除すること!

2週間分の
TV番組表、映画
スケジュール

まずはトクする
Cazネット
会員登録中!

<http://www.caz.co.jp/>

リラックス
に効く!!

体の緊張がときほぐれて
心も開放されていく!

ハタヨガ

現在のヨガのほとんどが、11世紀に広まったハタヨガがベース。ハ(太陽)とタ(月)を意味する名前。のどおり、「動」と「静」の動きを交互に行うので、エネルギーシユなヨガと異なり、ゆったりとした動きが特徴です。肩こりや快眠、婦人病などほかのヨガと同じ効果が得られますが、集中力アップ、記憶力強化などメンタル面に主に働きかけてくれます。筋肉を鍛えることにより、ポーズを形作ることが重要なので、ベルトなど動きを補助する道具を使う場合もあります。



インストラクター
リザ・ロウィッツさん

ヨガは心と体のバランスを整えてくれるので、よい物をたくさん吸収できる体質になりますよ。ストレスを感じたら気軽に來てください。

こんな人にピッタリ!

●ストレスがある人。ゆったり体をほぐすので、リラックス効果が抜群!

●体の硬い人。ベルトやクッションなど道具を使うので心配いりません。

●便秘ぎみの人。内臓の働きを穏やかにしてくれるので、便秘解消にも○。

このポーズが
決め手!!

リラックスするには呼吸と
動きのバランスが大切!

✦手のひらを合わせて上に挙げ、呼吸を整えながら片足を上げます。バランス感覚が必要なこのポーズは、集中力を高めるのに効果的。成長するという意味をもつ「木」を形作ることによって、おらかな気持ちも養います。だんだん体が軽くなっていき、精神のバランスも整っていきます。

木のポーズ

そのほかに
こんな効果もあり

背中
の痛みをとる

猫のポーズ

✦四つん這いのポーズをとり、頭を下から上へ波打つように動かします。背中へのストレッチ効果が高いので、デスクワークなどで背中が痛い人にオススメです。

快眠

ショルダースタンドのポーズ

✦胴体を頭と直角に倒立させることにより、首と上背部をストレッチ。甲状腺と後頭部を刺激するので、時差ボケや快眠のほか、記憶力もよくなると言われています。

