

夏のあるあるお悩みに、手軽なメンタルハック術

1日5分から！今年の暑夏は瞑想でクールダウン！？
電車やベッドでできる、夏の簡単・オススメ瞑想法3選
ホットヨガスタジオ LAVA の瞑想アプリ「MEISOON」の
全曲聞き放題プランが今なら月額 163 円～



「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という企業理念を掲げ、全国に450店舗以上のホットヨガスタジオLAVAを展開する株式会社LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA)は、いつでも、どこでも、簡単に瞑想ができるアプリ「MEISOON」に、2022年8月1日（月）より全曲聞き放題のサブスクリプションを導入します。これに伴い、2022年8月1日（月）～9月30日（金）17時までの期間限定で、12か月の月額プランに登録すると月額料金がずっと59%OFFになる、お得なキャンペーンを開催します。

また、酷暑によるメンタル不調の改善やパフォーマンスアップのため、気軽に瞑想を活用してほしいという思いから、夏によくあるお悩みをレスキューする「簡単・オススメ瞑想法3選」をご紹介します。

● 長期化する酷暑・夏疲れによるメンタル不調に注意！

今年は梅雨が早く明け、6月から全国各地で猛暑日を記録するなど、酷暑が長期化しています。暑い夏、熱波や紫外線に晒され、少しの距離を歩くだけでも汗が噴き出て、不快感やストレスなどを感じやすいのではないのでしょうか。

夏は、体温調節のために自律神経のバランスが変化しやすく、イライラやストレスに過敏になりやすい上、体温とともに脳内温度が上昇することで情報処理能力や集中力も低下しやすいとされています。このように、肉体だけでなく、メンタル的にもさまざまな負荷がかかりやすい時期、瞑想をうまく取り入れることで、酷暑をうまく乗り切りましょう。

>>次ページで「簡単・オススメ瞑想法3選」をご紹介します

- ① 夏の満員電車のイライラを解消！立ったままできるストレス軽減瞑想
- ② 夏のだるさで朝からやる気が出ない！気分リフレッシュ＆集中力アップ瞑想
- ③ なかなか寝つけない夜に！ベッドで寝っころがり瞑想



● 夏の簡単・オススメ瞑想法 3 選！

1. 夏の満員電車のイライラを解消！立ったままでできるストレス軽減瞑想

真夏の通勤電車、暑さに加え、その混雑ぶりについてイライラしてしまう。そんなシーンにおすすめなのが、ストレスを軽減させるマインドフルネス瞑想。イライラしている「感情」ではなく、「呼吸」に意識を向けると、自然と心が穏やかになり、マイナスの感情を手放すことができます。座り姿勢はもちろん、立ち姿勢でも行えるため、混雑した電車内でも実践できる点がとても便利です。もちろん最初は考え事が浮かんだり、集中力が続かなかったりすることもあります。継続は力なり。日々少しずつでも続けていると、雑念もわきにくくなり、自然と呼吸に集中できるようになりますよ。



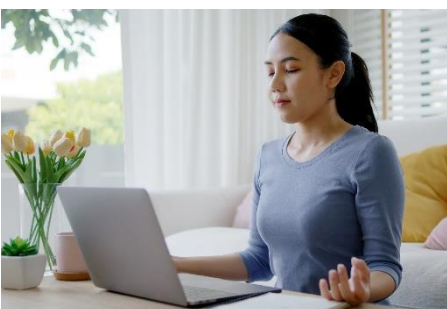
- ①背筋を長く伸ばし、胸を開く。
- ②頭頂を高くして顔を正面に向け、目を閉じる。
- ③鼻から息を吸って、カラダが内側から大きく膨らむのを感じ、鼻からゆっくりと息を吐く。深く息を吸って、吸いきったら自然と息が止まるのを感じ、ゆっくりと息を吐き、吐ききったら息を吸う。このように、呼吸によってカラダがどう動いているのか、どのように空気が行き来しているかに意識を向け、丁寧に鼻呼吸を繰り返す。
- ④息を吸うごとに元気が湧き、息を吐くごとに疲れやストレスがカラダの外に出ていくのを感じながら、これを5分程度続ける。

MEISOON のおすすめ楽曲：「はじめての瞑想」（無料視聴可能）

2. 夏のだるさで朝からやる気が出ない！気分リフレッシュ&集中力アップ瞑想

仕事を始めたいのに、なんだかカラダがだるくてやる気が起きない、いざ始めてみても集中できない。そんな夏の朝におすすめなのが、音楽を使ったイメージ瞑想です。朝にぴったりの軽やかで清々しい音楽とともに、一定のリズムで呼吸を繰り返し、自分がワクワクするようなモノ・コトをイメージします。プラスのイメージを持ったまま呼吸を続けていると、不思議なくらい呼吸が深まり、気分が晴れやかになります。

酷暑が続く今年こそ、音楽や想像力を上手く用いて、朝から快活に過ごしてみましよう。



- ①軽やかな音楽を流しながら、朝日が差し込むような場所に座り、背筋を伸ばす。
- ②目を閉じて、外から入るほのかな光を感じながら呼吸を繰り返す。全身を呼吸が通り抜ける感覚を味わう。
- ③今日行ってみたい場所や会いたい人、見たい景色などを頭に思い浮かべる。そこに居る自分が楽しそうにしているのをイメージして、呼吸を繰り返す。ご機嫌な状態に意識を保ったまま、5分程度瞑想する。

MEISOON のおすすめ楽曲：「はじまりの瞑想」

3. なかなか寝つけない夜に！ベッドで寝っころがり瞑想

夏夜の暑さや考え事などでなかなか寝つけない、眠りが浅くて夜中に目覚めてしまうという方におすすめなのが、仰向けの状態で簡単にできる「寝っころがり瞑想」。目を閉じ、カラダの各部位の感覚に順番に意識を向けていくという伝統的な瞑想「ヨーガニードラ」を、簡単に体験することができます。

20分瞑想するだけで、4時間分の睡眠に相当すると言われるほどリラックス効果が高く、1日の最後に取り入れることで、深い睡眠への導入になります。ベッドの上でも簡単に瞑想ができるので、日常生活の中で無理なく瞑想を続けたい、あぐらの姿勢がとりづらく瞑想に集中できない、という方にもおすすめです。



- ①ベッドの上に仰向けになり、カラダを優しく揺らし、全身の力を抜く。
- ②脚は腰幅に開き、手はお尻から少し離し、手の平を上に向ける。
- ③足先から頭頂まで、カラダの各部位に意識を向け、自分のカラダの感覚を味わう。
まずは、左足のつま先⇒左足の甲⇒左足裏⇒左足首⇒左ふくらはぎ⇒左脚の付け根、というように、順番にカラダの各部位に意識を向けていく。
- ④脚の付け根まできたら、次は右足のつま先から右脚の付け根まで意識を向けていく。
- ⑤脚の後は、左手、右手、最後は頭頂まで。深い呼吸を続けながら、静かな時間を過ごす。これを5分程度続ける。

MEISOON のおすすめ楽曲：「寝っころがり瞑想」

● 瞑想に関する数々の研究も！暑夏のあるあるお悩みに瞑想という清涼剤を。

瞑想は、リフレッシュしたい時、モヤモヤやイライラを鎮めたい時など、さまざまなシーンにおいて有用です。近年の数々の研究では、瞑想はリラックス感を高めるだけでなく、不眠症や高血圧、過敏性腸症候群などの各症状を緩和する可能性があるというエビデンスも出てきています※。カラダ1つでどこでも手軽にできる瞑想を、是非日常生活にも取り入れてみてください。

※参考：「統合医療」に係る情報発信等推進事業「統合医療」情報発信サイト（URL：<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c02/07.html>）

● 30万DL突破！※ 聴くだけでととのう瞑想アプリ「MEISOON」 ※2016年7月~2022年7月時点



MEISOON について

MEISOON は、日本最大級のスタジオ数を持つホットヨガスタジオ LAVA がプロデュースした、「いつでも、どこでも、簡単に瞑想ができるアプリ」です。音楽と声の誘導にあわせたオリジナルの瞑想を楽しめますので、どなたでも効果的な瞑想がすぐにできるようになります。

URL：<http://yoga-lava.com/meisoon/>

【アプリ概要】

アプリ名：誰でも、どこでも、今すぐ瞑想！「MEISOON」

対応端末：iOS10.0 以上の iPhone および Android4.4 以上の Android 端末

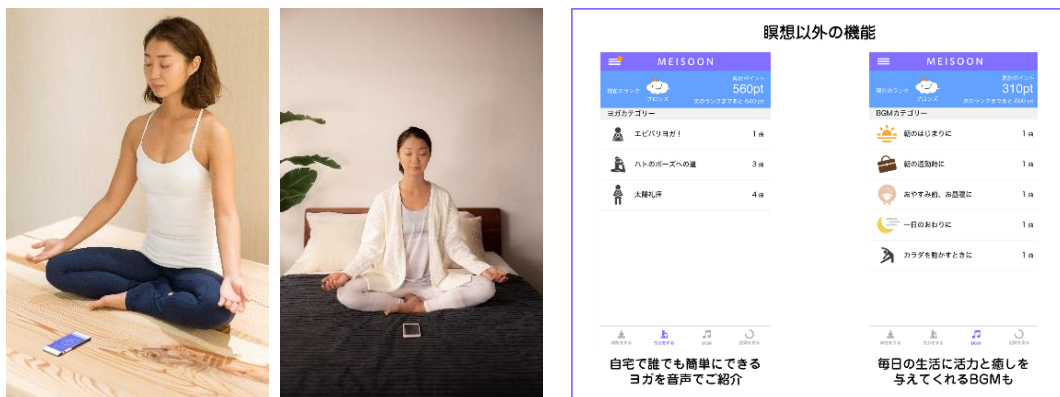
※iPad、iPod touch は動作保証外になりますので、ご了承ください。

価格：無料 ※アプリ内課金あり

■MEISOON ダウンロード URL :

iPhone : <https://itunes.apple.com/jp/app/meisoon/id1121180616>

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.venturebank.lava.meditation>



●今ならお得に瞑想習慣！新規登録キャンペーンのご案内

MEISOONを無料ダウンロード後、月額制プランに新規登録された方を対象に、期間限定でお得なキャンペーンをご案内しています。

●初回限定！最大7日間無料トライアルを実施中

●12か月全曲聞き放題の月額プランが永久59%OFF

通常 2,400 円 (税込) のプランが、年間 1,950 円 (税込)。月額あたり 163 円 (税込) へ割引中！

- ・対象期間：8月1日(月)～9月30日(金) 17:00 まで
 - ・「MEISOON」のキャンペーンページ：https://yoga-lava.com/meisoon/subscription/?utm_source=press2208
- ※キャンペーン内容の詳細は、必ず上記ページをご覧ください。

■ホットヨガスタジオ LAVA について



「LAVA」は全国に450店舗以上※1を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで200万人以上※2の方に体験いただき、『ヨガスタジオ・フィットネス・スポーツクラブ総合満足度 No.1※3』を獲得しました。ヨガインストラクターが約3,000人以上所属するLAVAだからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境により、心もカラダもクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガ、フローティングヨガ・ブラックライトヨガなど多種多様なプログラムを40種類以上提供しています。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、質の高いレッスン・心を込めたサービスを届けていきます。

※1：2022年5月時点 ※2：2019年11月時点 ※3：イー・クオーレ調べ（2020年10月）

ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト：<https://yoga-lava.com/>

LAVA オンラインヨガサービス「UCHIYOGA+」：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/>

LAVA オンラインストア「Lapre」：<https://store.yoga-lava.com/>

株式会社 LAVA International 公式サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

<<お問い合わせ先>>LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ.内)
担当：濱田 (080-7440-1488)、和久 (070-1639-9625)、山根
Tel:03-6894-3251 Email: lava_pr@ssu.co.jp