

# これ一冊あれば大丈夫！

DVDが3枚!!  
ポーズごとに  
視聴可能！

空前のブームを巻き起こしている「ヨーガ」の決定版、ついに登場！

メディアでも数多く取り上げられ、ますます注目が高まるヨーガ。しかし販売される多くの書籍は初心者向けの情報ばかりで、本来ターゲットであるヨーガ愛好家のコアなニーズ（「ポーズは何種類あり、数はいくつあるのか?」「完成ポーズまで正しい動き方は?」など）に応える本は見当たらないのが実情。そこで、愛好家ならつねに手元に置いておきたい一冊をついにプロデュース！しかも通常1本 3,000円～4,000円が相場のDVDを3枚組にして本とセットにしてこの値段。販売前からヨーガ業界の噂の的となっている待望の一冊、ついに登場!!

● A5判 ● 224ページ ● 4色カラー

## YOGA大百科

● 定価 8,925円（本体 8,500円 + 税 5%） ISBN978-4-86243-176-9

フィットネスクラブにヨーガレッスンを導入した第一人者

山田 多佳子 監修



収録映像 160分



医学映像教育センター

# 本書の内容・特徴

## ポーズ数が204点という圧倒的多さ!

各ポーズの特徴、効果、呼吸法、動きのポイント、できない場合の軽減ポーズ、さらに類似ポーズのバリエーションまで一挙公開。途中の動きも写真の流れで一目瞭然だから、迷わず実践が可能。まさに「大百科」の名にふさわしい、類似商品がどこにも存在しない一冊。(メインポーズとして紹介しているのは121点)

## パワー系・マタニティ・ヨガ概論も充実!

フィットネスクラブでも大人気のパワー系ヨガでは、太陽礼拝の基本動作だけでなく、挿入可能な連続ポーズのバリエーションまで特別紹介。近年注目が高まるマタニティ・ヨガは効果別にポーズを徹底解説。インド哲学を継承するヨガ概論も「これだけ知っておけば大丈夫」という厳選された内容でスムーズに理解が可能!

## 指導者向けのハイレベルな情報も公開!

指導者なら誰でも欲しが「レッスン構成、連続ポーズのつなぎ方、各ポーズのトーキング、ウォーミングアップ法、リラクゼーション法」などなど、ほかでは入手できない専門領域も完全網羅。さらに指導者養成コースで展開されるワンランク深いIQ&Aも大公開!すでに全国の養成コースでテキストとして使用が決定している充実した内容。

## ほかではあり得ないカメラ3台同時撮影!

1方向からだけではつかめないポーズの全体像を3台のカメラで同時撮影。各部位の細かいポイントも、自由自在なカメラワークで完全編集!! ポーズ指導もヨガDVDによくあるナレーション映像ではなく、監修の山田が直接リードをとるため、各ポーズの段階的指導法、軽減ポーズの導入タイミング、各部位の意識の向け方など、より緻密で専門的なレッスン指導が味わえる!!

空前のヨガブームが続く中、ヨガ愛好家たちはヨガの魅力をさらに深め、正しい知識を得たいと思っています。「レッスンで行うポーズはどれくらいあるのだろう?」「自己流ではない、正しい完成ポーズはどうやるのだろう?」受身ではなく、自分の歩みで極めたい人が大勢いる中、幅広いニーズに応えるヨガ関連書籍はそう多くはありません。全国のヨガ指導者を育成する中で、「これ一冊あれば大丈夫!」と太鼓判を押せる本を紹介したくて、この本を企画しました。どうぞ皆さまの深遠なるヨガの旅のお供に、この本とDVDがお役に立てば幸いです。

山田 多佳子



\*これらの見本ページは1冊の本に掲載されています。(2冊ではありません)

必要事項を記入し、お近くの書店にお申し込みください。

<取扱店> 注文 冊	書名:	<発売元> (株)医学映像教育センター
	YOGA 大百科 ISBN978-4-86243-176-9 (定価 8,925 円)	
ふりがな		
お名前		
ご連絡先・ご住所 〒	—	
TEL	( )	

※お客様の個人情報は、お申し込みの商品を小社から書店様にお届けするため以外の目的では利用いたしません。ご了承の上、ご記入ください。

2007.5

書店様へ…ご注文は 医学映像教育センター FAX:03-3303-1434 まで

お問い合わせ先: TEL:03-3329-1241 Email:info@igakueizou.co.jp