

～毎日、楽しく！～  
Radi-Yoga  
ラジヨガ・体操教本

主催: International Yoga Center [www.iyc.jp](http://www.iyc.jp)  
ラジヨガ発起人: アツシ・ホリウチ / ケン・ハラクマ  
総監修: ケン・ハラクマ  
音楽: デーナ・ハンチャード  
テキスト制作協力: アツコ・ドイ  
写真: アツコ・ドイ

# ラジヨガ体操について

- ・ ラジオ体操のように、健康のために毎日の習慣として続けられるヨガという意味をこめてアツシ・ホリウチとケン・ハラクマによって「ラジヨガ・体操」と命名され、ケン・ハラクマ総監修による健康のためのヨガプログラムです
  - ・ 一部の体の柔らかい人や身体能力の高い人、おしゃれ感を意識する女性にかかわらず、老若男女、だれでも毎日練習できます。
  - ・ ラジオ体操とほぼ同じ、約4分間で13のポーズで構成されています。そのあいだに深呼吸を繰り返し、気の流れを促進すると同時に各ポーズのはじめとおわりに合掌をするので、自然と感謝の気持ちが養われます。
  - ・ 肩や腰、股関節や膝など、現代人が凝り固まってしまった部位を、気持ちよく伸ばせるように構成されています。
  - ・ 音楽はプロのミュージシャンであり、ヨギーニでもあるデーナ・ハンチャードによる、オリジナル音楽が作詞作曲演奏されています。
  - ・ このプログラムは、IYC主催のワークショップ等で普及活動を行っています。
  - ・ 全国隅々までこのラジヨガ体操が普及されますことを心より願っています。
- 合掌

インターナショナルヨガセンター  
代表 ケン・ハラクマ



# ラジオガの音楽 ～Magic Garden～

by Dana Hanchard

(English)

Who told the hummingbird to hover low  
And beg the bee her pardon?  
In a sweet tickle of existence--  
See the orange bounce, the lemon drop  
Here in this magic garden.  
Wouwo wouwo  
Enter the magic garden  
Wouwo wouwo  
Enter the magic...magic... magic  
Enter the magic...magic...magic  
Enter the magic garden  
Who told the purple vine to wind itself  
Up into the mighty pine?  
And all the while, Cecelia smiles upon her children  
listen... the critters hum, crick and click  
All creation's making music  
Here in this magic garden!  
Wouwo wouwo  
Enter the magic garden  
Wouwo wouwo  
Enter the magic...magic... magic  
Enter the magic...magic...magic  
Enter the magic garden  
And he who brings his own bowl,  
Will have all the lovely berries he finds  
Within the magic garden!

(日本語)

誰がハチドリに言ったのでしょうか？  
蜂に許しを得て低く飛ぶようにと  
その小さな存在には  
オレンジが弾み、レモンが落ちるのが見える  
この魔法の花園で  
Wouwo wouwo  
お入り、魔法の花園へ  
Wouwo wouwo  
お入り、魔法の。。。魔法の。。。魔法の  
お入り、魔法の。。。魔法の。。。魔法の  
お入り、魔法の花園へ  
誰がつるに言ったのでしょうか？  
偉大な松に絡むようにと  
そして、その間にも聖セシリアは子どもたちに微笑む。。。聞きなさい  
生き物たちが鳴いている  
ブンブン、カチカチ、カタカタと  
ここに存在する全てのものが音楽を作っている  
この魔法の花園で！  
Wouwo wouwo  
お入り、魔法の花園へ  
Wouwo wouwo  
お入り、魔法の。。。魔法の。。。魔法の  
お入り、魔法の。。。魔法の。。。魔法の  
お入り、魔法の花園へ  
そして、自らの皿を持ってきたものは  
すてきな木の実を好きなだけいただける  
この魔法の花園で・・・

# 最初の深呼吸

～1日の始まりを意識しましょう～

1. 胸に手を交差して当てて
2. 3回大きく深呼吸します。



## 簡単な太陽礼拝-1

～上半身を伸ばして、肩と背中を柔らかくしましょう。

1. 息を吸いながら大きく胸を開いて上に伸びましょう。
2. 吐きながら、腕を外から回して、合掌に戻ります。
3. 4回繰り返します。



## 簡単な太陽礼拝-2

～ひざを屈伸して、膝を柔らかく、姿勢を整えましょう。

1. ひざを曲げて
2. 息を吸いながら大きく胸を開いて、腕を外側から回して、上に伸びましょう。
3. 吐きながら足を伸ばし合掌に戻ります。
4. 4回繰り返します。



# 両腕を横に伸ばした英雄のポーズ

～大きく体を開いて、足腰を強く。今日も英雄で行こう！

1. 息を吸いながら右足を大きく開いて、手も横に広げます。右足の指は外を向けます。
2. 吐きながら、右膝を曲げて、右手の指先を見ます。
3. 2回呼吸をして、次の呼吸で吸いながら右足を戻し、
4. 吐きながら合掌に戻ります。
5. 左も繰り返します。





# 上を向いた英雄のポーズ

～背中を伸ばして、首、肩、腰のコリよさようなら。

英雄も大変なのだ！

1. 息を吸いながら足を大きく開いてすぐに右のつま先を真横に開いて、手のひらを合わせて両手を高く上に上げます。腰も右に回転します。
2. 吐きながら右膝を曲げます。
3. 2回呼吸をして、次の呼吸で吸いながら右足を戻し、
4. 吐きながら合掌に戻ります。
5. 左も同様に繰り返します。



# 体側を伸ばすポーズ

～からだの側面を気持ちよく伸ばして、足のむくみをラクに。ウエストとお尻が細くなる効果も！

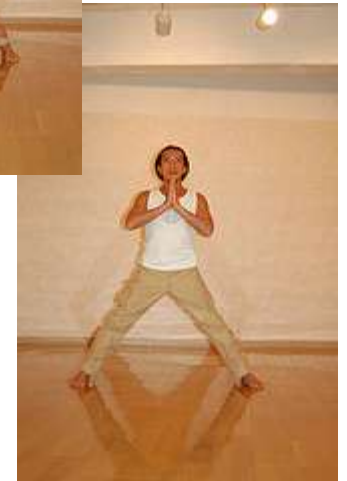
1. 息を吸いながら右足を大きく開いてすぐに右のつま先を真横に開きます。
2. 吐きながら右膝を曲げて、右ひじを右モモの上に左手は左の腰にあて、2回呼吸をして、
3. 次の呼吸で吸いながら足を戻し吐きながら合掌に戻ります。
4. 左も同様に繰り返します。



# 脚を開いて頭をさげるポーズ

～いつも使っていない腰の外側を伸ばしましょう。  
全身の血の巡りがよくなって、頭がすっきり、お尻は  
ほっそり。

1. 息を吸いながら足を大きく開いて、両手ですねをつかみます。
2. 吐きながら頭を下げます。
3. 2回呼吸をして
4. 吸いながら頭を上げ吐きながら合掌に戻ります。



# 脚を開いてからだの前を伸ばすポーズ

～胸、肩の前、おなかなど体の前を伸ばしましょう。  
全身の血の巡りがさらによくなって、気持ちがすっきり  
心もかるやか。

1. 脚は開いたまま、
2. 息を吸いながら大きく胸を開いて
3. 吐きながら合掌に戻ります。もう一度吸いながら胸を開いて、
4. そのまま3回呼吸。
5. 吐きながら足をそろえて合掌に戻ります。



## 背中で握手のポーズ

～丸く固まってしまった肩と腕を伸ばしましょう。リンパの流れもよくなって、バストアップ！

1. 吸いながら右手を上から、左手を下から背中に回して、
2. 吐きながら背中で握手。届かなくてもOK。
3. 2回呼吸をしたら、次の呼吸で、吐きながら合掌に戻ります。
4. 逆も繰り返します。



# 片足バランスのポーズ-1

～股関節を柔らかくして、足腰を軽くすると同時に、平衡感覚を高めます。

1. 吸いながら右の膝を曲げて腿をあげます。
2. 右手で膝を持って、吐きながら横に開きます。左手は腰に、
3. バランスをとりながら2回呼吸
4. 息を吸いながら前に戻して
5. 吐きながら合掌に戻ります。
6. 左も繰り返します。



## 片足バランスのポーズ-2

～弓のように体をそりながらバランスをとります。おなかを伸ばしながら背骨の弾力性も高め、足腰を強く、バランス感覚も整え、若返りに最適、マルチなポーズ！

1. 吸いながら右の膝を曲げながら後ろに脚をあげ、右手でキャッチ！
2. 吐きながら左手を前に伸ばしてバランスをとります。
3. 指先を見て、バランスをとりながら2回呼吸したら次の呼吸で吐きながら合掌に戻ります。
4. 左も繰り返します。



# 肩をまわして背中をやわらかくするポーズ

1. 吸いながら両方の手で両肩を持ち、ひじを高くあげます。
2. 吐きながら後ろに大きく回しておろします。2回繰り返します。
3. 今度は後ろからまわして、ひじをたかくあげます。
4. 吐きながら前に回して、おろします。
5. 2回目吐きながら合掌にもどります。





# 最後の深呼吸

～呼吸を整えて、今日も1日感謝の気持ちで、楽しく過ごしましょう。

1. 吸いながら腕を外から上に大きく伸ばして
2. 吐きながら合掌に戻ります。
3. 4回繰り返します。  
4回目はゆっくり上から胸の前で合掌に戻っておわります。

