

★KaQiLa～カキラ～型リスト 2015,Jan

No.	五順音	型名	説明
1	あ	秋・天と地を繋ぐ型(立位・前方拳上+横に開く)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
2	あ	秋・ひらきの型(立位・前方拳上+横に開く)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
3	あ	秋・天を仰ぐひらきの型(立位・前方拳上+横に開く)	肩こりの人も楽にろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
4	あ	アース大地の型(グーとパーvr)(立位)	脊椎の回旋、肩甲骨の内転、拳上をさせ全身の血行を促進
5	あ	アルディ大地の型(横に向くvr)(立位)	脊椎の回旋、肩甲骨の内転、拳上をさせ全身の血行を促進
6	あ	暁の型(立位)	ろっ骨と骨盤の間をひろげ、バランス力を高める
7	あ	朝日がのぼる型(立位)	型の血流をあげる
8	い	陰夏・天と地を繋ぐ型(立位・前方拳上、頸椎軽い屈曲)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
9	い	陰秋・天と地を繋ぐ型(立位・前方拳上+横に開く、頸椎軽い屈曲)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
10	い	陰冬・天と地を繋ぐ型(立位・横からあげる、頸椎軽い屈曲)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
11	い	陰春・天と地を繋ぐ型(立位・横からあげる、最大上方回旋、頸椎軽い屈曲)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
12	い	陰・羽を開く型(立位・頸椎屈曲)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
13	い	陰・羽をやすめる型(立位・肘をあげる+頸椎屈曲)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
14	い	陰・翼を閉じる型(立位・顔の位置、下)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
15	い	十六夜の型(立位・最後まで行う)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします
16	う	憂い・天と地を繋ぐ型(立位・ろっ骨を膨らます側の肘をさげるvr)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
17	う	ウォール羽を開く型(立位・外転拳上のみ)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
18	ヴ	ヴァーテブラルの型(立位・胸椎屈曲のみ)	背骨から骨盤を調整し全般の歪みを解消、美しい背中やくびれを作る
19	え	エックスタワーの型(立位)	美しい背骨のS字ラインをつくりつつも、身体バランスの向上を図ります
20	お	男・天と地を繋ぐ型(立位・グーにしてショートレバー前方拳上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
21	お	男・ひらきの型(立位・グーにしてショートレバー前方拳上)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
22	お	オーモスの流れの型	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す
23	お	オイスターの型(立位)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします
24	お	おぼろ月夜の型(立位)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします
25	お	オーラの型(立位)	肩甲骨の外転、上方回旋させ肩周りの血行を促進
26	お	オーチスの型(立位)	背中の血流を促進し贅肉を落としながらも肩こり腰痛改善に効果があります
27	か	風～曼珠沙華の型(立位)	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す
28	か	カキラの舞の型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化
29	か	風の型(胸椎回旋が先)～元祖～(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化

追加

十六夜の型 I

肩の血流を促進！

30	か	風の型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
31	か	風ライトニングの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
32	か	風スパイラルの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
33	か	風〜クロスウインドの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
34	か	風〜シングルウインドの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
35	か	風〜ランボーの型(引き上げ側屈)(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	サイドウインドの型
36	か	風〜サイドウインドの型(足親指意識、恥骨締め)(立位)	全身の血流を促し、骨盤の歪みを整える	
37	か	風〜レジェンドの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
38	か	風アジアの型(立位)	全身の血行を促進させ、下半身の強化	
39	か	風プロローグの型(立位)	全身の血流を促し、骨盤の歪みを整える	
40	か	風アポロンの型(立位)		
41	が	ガイアの型(立位)	ろっ骨を引き上げ、全身の血行を促進	
42	が	ガイア〜月影の型(立位)	ろっ骨を引き上げ、全身の血行を促進	
43	が	合掌陰の型(片足立ちvr)(立位)	背中に圧をかけ、バランス力を高め全身の血流促進	
44	き	キャッチ羽を開く型(立位・手首を上から持つvr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
45	く	クレセント・ムーンの型(立位・ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進	
46	く	クローチェの型(立位)	美しい胸のライン、バストアップ効果を目指します。	ディアナの型Ⅱ
47	く	クロスタワーの型(脚クロス)(立位)	美しい背骨のS字ラインをつくりつつ、O脚矯正効果があります	
48	く	雲が浮かぶ型(立位)	脊椎の歪みを整える	追加
49	さ	SUN向日葵の型(立位・頸椎伸展)	背中側のろっ骨を引き上げる	新ひらきの型
50	し	照・天地の型(立位・頸椎伸展のみ)	胸郭を柔軟にし呼吸のしやすい環境を整える	
51	し	シングル・シザーズの型(立位・片手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
52	す	スワンの型(立位・脇でろっ骨を意識、頸椎屈曲)	肋間をひらくイメージを作る	
53	す	スクープ・クレセント・ムーンの型(立位・腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる	
54	す	スクープヌーボー・クレセント・ムーンの型(立位・腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる	シングル
55	す	水流の型(立位)	肩甲骨をあらゆる方向に動かす	
56	せ	青龍の舞の型(立位)	肩甲骨をあらゆる方向に動かし脊椎を刺激	
57	せ	赤龍の舞の型(立位・最後、肩甲骨内転vr)	肩甲骨をあらゆる方向に動かし脊椎を刺激	
58	そ	宇宙の型(立位)	脊椎の伸展・屈曲・回旋・側屈	
59	た	鷹の型(立位)	骨盤の締め開きさせ、骨盤の動きを柔軟にする	マ
60	た	タワーの型(立位)	ろっ骨を引き上げ、脊椎をニュートラルにする	

61	た	タワー・オブ・ターンの型(立位)	脚の筋肉を安定さて上半身の引き上げを行うことで代謝を上げ、綺麗な背中づくりに効果的です	
62	だ	ダブル・シザーズの型(立位・両手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
63	だ	大地の型(手の平こするvr)(立位)	脊椎の回旋、肩甲骨の内転、拳上をさせ全身の血行を促進	
64	ち	地竜 ひかりの型(立位・側屈+頸椎下の足首方向)	なめらかな股関節を作り、腰や膝に負担のない美しい歩き方が出来る	
65	つ	翼を閉じる型(立位)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
66	つ	月影の型(立位)	脊椎をあらゆる方向に動かし、全身の血行を促進	
67	つ	鶴の舞の型(立位)	片足で立ち、バランス力を高める	マ
68	て	天と地を繋ぐ型(立位・手を前で組み前方拳上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える	
69	て	天地の型(立位・頸椎伸展、頸椎軽い屈曲)	胸郭を柔軟にし呼吸のしやすい環境を整える	
70	て	天を仰ぐスワンの型(立位・脇でろっ骨を意識、頸椎伸展)	肋間をひらくイメージを作る	
71	て	天竜 ひかりの型(立位・ろっ骨引き上げのみ)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
72	て	天地の舞の型(立位)	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す	
73	て	天地の舞の型(立位)	上半身の血流を促進し、美しい背中を作る	
74	で	ディアナの型(立位)	肩甲骨周りを刺激しつつ、美しい背中ラインをつくります	
75	な	夏・天と地を繋ぐ型(立位・前方拳上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える	
76	な	夏カルプスの型(立位・前方拳上)	肩こりを軽減し背骨をほぐす	
77	な	夏・ひらきの型(立位・前方拳上)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
78	な	夏・天を仰ぐひらきの型(立位・前方拳上)	肩こりの人も楽にろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
79	な	夏・ペルビックの型(立位・ひらきvr、前方拳上)	骨盤の締め開きさせ、骨盤の動きを柔軟にする	
80	ぬ	ヌーボー・クレセント・ムーンの型(立位・ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進	シングル
81	は	春・天と地を繋ぐ型(立位・横からあげ、最大上方回旋)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える	
82	は	春カルプスの型(立位・横からあげる)	肩こりを軽減し背骨をほぐす	
83	は	春・ひらきの型(立位・横からあげる+最大上方回旋)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
84	は	春・天を仰ぐひらきの型(立位・横からあげる+最大上方回旋)	肩こりの人も楽にろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
85	は	羽を開く型(立位)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
86	は	羽をやすめる型(立位・肘をあげるvr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
87	は	ハーフムーンの型(立位)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
88	ぱ	パイレーツの型(立位)		追加
89	ひ	ひらき 憂いの型(立位・肘を曲げるvr)	(初心者向け)肋間を柔軟にし呼吸しやすくする	
90	ひ	向日葵の型(立位・頸椎屈曲)	背中側のろっ骨を引き上げる	新ひらきの型
91	ふ	冬・天と地を繋ぐ型(立位・横からあげる)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える	

92	ふ	冬・ひらきの型(立位・横からあげる)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
93	ふ	冬・天を仰ぐひらきの型(立位・横からあげる)	肩こりの人も楽にろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
94	ふ	風雅の型(立位)	骨盤の締め開きさせ、骨盤の動きを柔軟にする	ペルビックの型
95	ふ	冬・ペルビックの型(立位・ひらきvr、横からあげる)	骨盤の締め開きさせ、骨盤の動きを柔軟にする	
96	ふ	冬の風の型(立位)	下半身を固定し、肩周りの筋肉をほぐす	
97	ぷ	ブレ・羽をやすめる型(立位・肘をあげないvr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
98	べ	紅鶴の型(下制なし)(立位)		マ
99	べ	ベクトス・ドームの型(立位)	肩甲骨の上下動により肩周りを刺激、腋窩リンパを流す	
100	ぺ	ペクトスの型(立位)	上半身の無駄な脂肪に燃焼効果が高く、二の腕引き締め効果抜群	
101	ま	マッスル・カフの型(立位)	ローテーターカフを刺激し、肩周りの筋肉をほぐす	
102	む	紫の型(立位)	片側の骨盤を上下、後に動かし骨盤の歪みをやわらげる	
103	む	紫 ひかりの型(立位・側屈のみ)	しなやかなで美しい背骨のラインを形成していきます	
104	や	流鏝馬の型(立位)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
105	ゆ	ユーノの型(立位)	脇下の無駄な脂肪を燃焼させて、バストアップを目指します	
106	ゆ	百合の花の型(立位)	僧帽筋を伸ばし、肩周りの血流を促進	
107	よ	陽・羽を開く型(立位・頸椎伸展)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
108	よ	陽・羽をやすめる型(立位・肘をあげる+頸椎伸展)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
109	よ	陽・翼を閉じる型(立位・顔の位置、上)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
110	よ	夜露の型(立位・両手)	肩甲骨を外転させ、脊椎の歪みを整える	
111	ら	Light 憂いの型(立位・軽い上方回旋のみ)	(初心者向け)肋間を柔軟にし呼吸しやすくする	
112	ら	ラストクォーターの型(下弦の月)(立位)	肩甲骨の内転、下方回旋させ、肩周りの血行を促進	
113	ら	ラスク・ヴァーテブラルの型(立位)	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	
114	ら	ラスク・風の型(立位)	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	
115	る	ルーナの型(立位)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
116	る	ルーナスクープの型(立位)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
117	ろ	ロンボイドの型(立位)		マ
118		羽を開く型(立位・手首を上から持つvr)		?
119		羽を開く型(立位・手を前で組み外転)		マ
120		羽を開く型(立位・手を前で組み外転、ろっ骨vr)		マ
121		オイスターの型(立位・ツボ刺激vr)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします	
122		ラスク・ヴァーテブラルの型(立位・手の平をつけないvr)	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	マ

123	天地の舞の型(バランス)(立位)	上半身の血流を促進し、美しい背中を作る	
124	合掌陰の型(片足つくvr)(立位)	背中に圧をかけ、バランス力を高め全身の血流促進	
125	ひざで反対の太ももを押す型(立位)		
126	スパイラル・ヴァーテの型(片足つくvr)(立位)	脊椎を回旋させ、バランス力を高め全身の血流促進	マ
127	スパイラル・ヴァーテの型(片足立ちvr)(立位)	脊椎を回旋させ、バランス力を高め全身の血流促進	マ
128	夜露の型(立位・片手)	肩甲骨を外転させ、脊椎の歪みを整える	