

★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(前方挙上+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(前方挙上+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(前方挙上+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	淡雪の舞の型	骨盤を前後動させ、股関節のつまり感を解消します
5	あ	アテナの型	片側の骨盤を前後動させ、骨盤の歪みを整え胸椎回旋で代謝アップ
6	あ	アテナアゲインの型(回旋方向が反対)	片側の骨盤を前後動させ、骨盤の歪みを整え胸椎回旋で代謝アップ
7	い	陰夏・天と地を繋ぐ型(前方挙上、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
8	い	陰秋・天と地を繋ぐ型(前方挙上+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
9	い	陰冬・天と地を繋ぐ型(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
10	い	陰春・天と地を繋ぐ型(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
11	い	陰・羽を開く型(頸椎屈曲)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
12	い	陰・羽をやすめる型(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
13	い	陰・翼を閉じる型(顔の位置、下)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
14	い	陰・オイスターの型(顔を下げのみ)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします
15	い	イスキオイスターの型(坐骨をずらす)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします
16	い	十六夜の型(最後まで行く)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします
17	い	祈りの型(回旋、ひらき)	ろっ骨を引き上げ、脊椎を回旋させ、脊柱の歪みを整え、冷え性改善
18	う	憂い・天と地を繋ぐ型(ろっ骨を膨らます側の肘を下げるvr)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
19	う	ウォール羽を開く型(外転挙上のみ)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
20	う	憂いスパイラル・ヴァーテの型(片足伸ばすvr)	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
21	ヴ	ヴァーテブラルの型(胸椎屈曲のみ)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える
22	え	エール・セイクロ・イリアックの型(リターン羽をやすめる型)	背骨や骨盤の歪みをやわらげ、肩こり解消に効果的
23	え	縁(えにし)流鏑馬の型(リターン鎖骨持つvr)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える
24	え	エレクター・スパインの型	首から腰までの筋肉を伸ばし、背中中の血流促進
25	お	男・天と地を繋ぐ型(グーにしてショートレバー前方挙上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
26	お	男・ひらきの型(グーにしてショートレバー前方挙上)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
27	お	丘を見下ろすクレセント・ムーンの型	肋間筋を柔軟にし上半身の血流促進、股関節にスペースを形成します
28	お	扇の型	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整え代謝アップ

29	お	オイスターの型	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします	
30	お	おぼろ月夜の型	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	十六夜の型 I
31	お	オーラの型	肩甲骨の外転、上方回旋させ肩周りの血行を促進	
32	か	風マリオネットの型	胸椎回旋、屈曲により脊柱を刺激し代謝アップ	
33	か	鏡の型(立膝)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
34	か	鏡の型 スライド	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、腹圧力アップ	
35	か	鏡 返しの型	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、腹圧力アップ	
36	か	鏡の型 リカバー	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、髄液の分泌を促す	
37	か	カルプスの型	腕のメリディアンラインを刺激し肩こり軽減	
38	か	カルプスプレスの型	腕のメリディアンラインを刺激し肩こり軽減	
39	か	風～曼珠沙華の型	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す	肩の血流を促進！風の型
40	か	風に祈りをたくす型		マ
41	き	キャッチ羽を開く型(手首を上から持つ、ろっ骨vr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中中のコリをとる	
42	き	麒麟の型	片側の骨盤を回旋させ、骨盤の動きを柔軟にする	
43	き	喜雨・祈りの型(片腕を下げるvr)	ろっ骨を引き上げ、脊椎を回旋させ、脊柱の歪みを整え、冷え性改善	
44	ぎ	玉葉の型	脊椎を側屈させ、脊椎を整える、冷え性改善	
45	く	クレセント・ムーンの型(ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進	
46	く	紅の型	骨盤を前後動させ、骨盤の歪みを整える	
47	く	クローチェの型	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
48	こ	コクサの型	股関節に圧をかけ胡坐が座りやすくなる	
49	こ	更夜の型		
50	さ	SUN向日葵の型(頸椎伸展)	背中側のろっ骨を引き上げる	新ひらきの型
51	さ	サクルム・カーブの型	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
52	さ	菜麟の型	股関節に圧をかけ、股関節を柔軟にする	
53	し	照・天地の型(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	
54	し	シングル・シザーズの型(片手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中中のコリをとる	
55	し	シオン紫の型(リターン両手外転)	骨盤の歪みをとりつつ背中中の違和感も軽減します	
56	し	シオン廉麟の型(足持つvr+リターン両手外転)	骨盤の歪みを解消しながら美尻効果絶大	紫の型
57	し	しなる竹の型	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	柳の型 I
58	す	スワンの型(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	
59	す	スクープ・クレセント・ムーンの型(腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる	

60	す	スcoopヌーボー・クレセント・ムーンの型(腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる
61	す	すずらん <small>の</small> 型	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です
62	す	すずらん花 <small>の</small> 型	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です
63	す	すずらん <small>の</small> 蕾 <small>の</small> 型	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です
64	す	スパイラル・ヴァーテ <small>の</small> 型(胸椎屈曲+回旋、側屈、頸椎伸展側屈)	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
65	す	スパイラル・ヴァーテ 天女の舞 <small>の</small> 型	背骨から骨盤調整全体の歪みを解消することで、脚の詰り感を取り除きます
66	す	すずらん <small>の</small> 雫 <small>の</small> 型	股関節に圧をかけながらも背骨の歪みを整える
67	せ	青龍 <small>の</small> 舞 <small>の</small> 型	肩甲骨をあらゆる方向に動かし脊椎を刺激
68	せ	赤龍 <small>の</small> 舞 <small>の</small> 型(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
69	せ	セイクロ・イリアック <small>の</small> 型	片側の骨盤を上下、前後に動かし骨盤の歪みをやわらげる
70	せ	セイクロ・イリアック流れ <small>の</small> 型	寛骨のトレースをすることで骨盤を正しい位置に導く
71	せ	夕輝 <small>の</small> 型(流鏝馬 <small>の</small> 型)	片側の骨盤を上下させ、骨盤の歪みを整える。代謝アップも行う
72	そ	微風 <small>の</small> 型	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える
73	た	タワー <small>の</small> 型	ろっ骨を引き上げ、脊椎をニュートラルにする
74	だ	ダブル・シザーズ <small>の</small> 型(両手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中 <small>の</small> コリをとる
75	だ	ダブル・ラインイット <small>の</small> 型	腕のメリディアンラインを刺激し肩こり軽減
76	ち	地竜 ひかり <small>の</small> 型(側屈+頸椎下 <small>の</small> 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
77	つ	翼を閉じる <small>の</small> 型	ろっ骨を後ろに膨らまし背中 <small>の</small> コリをとる
78	つ	剣・セイクロ・イリアック <small>の</small> 型(ロングレバー)	片側の骨盤を上下、前後に動かし骨盤の歪みをやわらげる
79	て	天と地を繋ぐ <small>の</small> 型(手を前で組み前方挙上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
80	て	天地 <small>の</small> 型(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
81	て	天を仰ぐスワン <small>の</small> 型(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
82	て	天竜 ひかり <small>の</small> 型(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
83	て	テイク・スパイラル・ヴァーテ <small>の</small> 型(片手上方回旋+胸椎回旋)	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
84	て	天地 <small>の</small> 舞 <small>の</small> 型	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す
85	で	ディアナ <small>の</small> 型	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
86	と	トローキャンター <small>の</small> 型	股関節をあらゆる方向に動かし、関節湯液を分泌する
87	と	トラピーズ <small>の</small> 型	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす
88	な	夏・天と地を繋ぐ <small>の</small> 型(前方挙上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
89	な	夏カルプス <small>の</small> 型(前方挙上)	肩こりを軽減し背骨をほぐす
90	な	夏・ひらき <small>の</small> 型(前方挙上)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする

シングル

マ

91	な	夏・天を仰ぐひらきの型(前方挙上)	肩こりの人も楽にろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
92	に	虹を見下ろす菜鱗の型(流しvr)	股関節に圧をかけ、股関節を柔軟にする	
93	ぬ	ヌーボー・クレセント・ムーンの型(ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進	シングル
94	は	春・天と地を繋ぐ型(横からあげる、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	
95	は	春カルプスの型(横からあげる)	肩こりを軽減し背骨をほぐす	
96	は	春・ひらきの型(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	
97	は	春・天を仰ぐひらきの型(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	
98	は	羽を開く型	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
99	は	羽をやすめる型(肘あげるvr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
100	は	ハーフムーンの型	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
101	ぱ	パピリオの型	美しい蝶の様に動くことで肩こりや腰の歪みを解消します	
102	ひ	ひらき 憂いの型(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	
103	ひ	向日葵の型(頸椎屈曲)	背中側のろっ骨を引き上げる	新ひらきの型
104	ひ	ひめゆりの型	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です	
105	び	白虎の型	肋間筋を刺激し呼吸をしやすくする	マ・肘でろっ骨を開く型
106	ふ	冬・天と地を繋ぐ型(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	
107	ふ	冬・ひらきの型(横からあげる)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする	
108	ふ	冬・天を仰ぐひらきの型(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	
109	ふ	ファストクォーターの型(上弦の月)(外転後、腕下ろす)	肩甲骨の外転	
110	ふ	ファストクォーターの型(上弦の月)(外転後、天と地を繋ぐ型)	肩甲骨の外転、ろっ骨の引き上げ	
111	ふ	ファストクォーターの型(上弦の月)(外転後、引き上げ側屈)	肩甲骨の外転、胸椎の引き上げ側屈	
112	ぷ	プレ・羽をやすめる型(肘を上げないvr)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
113	ぷ	プレ・セイクロ・イリアックの型(リターンなしvr)	片側の骨盤を上下、前後に動かし骨盤の歪みをやわらげる	
114	ぷ	プレ・剣・セイクロ・イリアックの型(ロングレバー+リターンなしvr)	片側の骨盤を上下、前後に動かし骨盤の歪みをやわらげる	
115	ぶ	プレエール・セイクロ・イリアックの型(ロングレバー+リターン羽を休める型)	背骨や骨盤の歪みをやわらげ、肩こり解消に効果的	
116	ペ	ペルビック・トーンの型	骨盤の締め開きさせ、骨盤の動きを柔軟にする	
117	ベ	ベクトス・ドームの型	肩甲骨の上下動により肩周りを刺激、腋窩リンパを流す	
118	ベ	ベクトスの型	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	
119	ま	万華鏡の型	腰椎、寛骨の動きを強制し、骨盤周りの歪みを整える	
120	ま	マッスル・カフの型	ローテーターカフを刺激し、肩周りの筋肉をほぐす	
121	む	紫の型	片側の骨盤を上下、後に動かし骨盤の歪みをやわらげる	

122	む	紫 返しの型	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
123	む	紫 流れの型	寛骨のトレースにより骨盤の歪みを整える	
124	む	紫 ひかりの型(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	
125	や	山を見下ろすクレセント・ムーンの型	肋間筋を柔軟にし上半身の血流促進、股関節にスペースを形成します	
126	や	流鎚馬の型	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
127	や	柳の型(最後まで行う)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	
128	ゆ	ユーノの型	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	
129	ゆ	百合の花の型	僧帽筋を伸ばし、肩周りの血流を促進	
130	よ	陽・羽を開く型(頸椎伸展)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
131	よ	陽・羽をやすめる型(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	
132	よ	陽・翼を閉じる型(顔の位置、上)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
133	よ	夜露の型(両手)	肩甲骨を外転させ、脊椎の歪みを整える	
134	ら	Light 憂いの型(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	
135	ら	ラインプルート	腕のメリディアンラインを刺激し肩こり軽減	マ
136	ら	ラストクォーターの型(下弦の月)	肩甲骨の内転、下方回旋させ、肩周りの血行を促進	
137	ら	ラスク・ヴァーテブラルの型	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	
138	ら	ラスク・風の型	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	
139	ら	ラスク・ランボーの型	腰方形筋を引き伸ばし、二の腕、くびれを作る、冷え性改善	
140	ら	ラスク・ひらきの型(ひらきのみ)	ろっ骨を引き上げ、脊柱の歪みを整える。冷え性改善	祈りの型
141	る	ルーナの型	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
142	る	ルーナスクープの型	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
143	れ	廉麟の型(足持つvr+リターン片手外転)	骨盤の歪みを解消しながら美尻効果絶大	紫の型
144	ろ	ロンボイド・オフの型	菱形筋の緊張をほぐし、肩甲骨を楽に動かす	
145		羽を開く型(手首を上から持つvr)		?
146		羽を開く型(手を前で組み外転)		マ
147		羽を開く型(手を前で組み外転、ろっ骨vr)		マ
148		紫の型(肩甲骨内転)	片側の骨盤を上下動させ骨盤の歪みを取る。代謝アップも行う	マ
149		紫の型(足持つ・肩甲骨内転vr)		マ
150		流鎚馬の型(伸ばしている脚の坐骨を上下)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	プレミアムより
151		アテナの型(頸椎後ろに回旋、股関節ほぐす)		プレミアムより
152		鏡の型(胡坐)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	

153	鏡の型(立膝、膝を持つvr)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
154	鏡の型(立膝、仙骨に負荷)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
155	鏡の型(長座)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
156	万華鏡の型(股関節開くvr)	腰椎、寛骨の動きを強制し、骨盤周りの歪みを整える	
157	鏡 返しの型(片足あげvr)	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、腹圧力アップ	
158	鏡の型Ⅳ(股関節の硬い方)	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	
159	オイスターの型(足首底屈)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします	
160	オイスターの型(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	
161	柳の型(後ろから腕をまわす)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	マ
162	スッタワ	股関節に圧をかけ胡坐が座りやすくなる	マ
163	ショルダーの型(承筋のツボvr)	承筋のツボを刺激し、腰を楽にする	
164	ショルダーの型(股関節に圧)	股関節に締め開きさせ、股関節を柔軟にする	
165	ラスク・ヴァーテブラルの型(手の平つけないvr)	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	マ
166	夜露の型(片手)	肩甲骨を外転させ、脊椎の歪みを整える	
167			
168	寝KaQiLa～カキラ～		
169	仰向けでひらきの型(前方挙上)		
170	仰向けで天と地を繋ぐ型		
171	横向きで天と地を繋ぐ型(前方挙上)		
172	横向きで天と地を繋ぐ型(横から上方回旋最大)		
173	仰向けで片側外転		
174	仰向けで両側外転		
175	横向きで羽を開く型		
176	仰向けで片側骨盤上下		
177	横向きで骨盤引き下げ		
178			