

★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(イス・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(イス・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(イス・前方拳上+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
4	あ	淡雪の舞の型(イス)	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(イス)	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(イス・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(イス・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
8	い	陰秋・天と地を繋ぐ型(イス・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
9	い	陰冬・天と地を繋ぐ型(イス・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(イス・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(イス・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(イス・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(イス・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	十六夜の型(イス・最後まで行う)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします
15	い	祈りの型(イス・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
16	う	憂い・天と地を繋ぐ型(イス・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(イス・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(イス・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	エール・セイクロ・イリアックの型(イス・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
20	え	縁(えにし)流鎬馬の型(イス・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
21	え	エレクター・スパインの型(イス)	首から腰までの筋肉を伸ばし、背中の血流促進
22	お	男・天と地を繋ぐ型(イス・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
23	お	男・ひらきの型(イス・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
24	お	扇の型(イス)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整え代謝アップ
25	お	オイスターの型(イス)	脊柱起立筋を伸張させ、腰や背中を楽にします
26	お	おぼろ月夜の型(イス)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします
27	お	オーラの型(イス)	肩甲骨の外転、上方回旋させ肩周りの血行を促進
28	か	風マリオネットの型(イス)	胸椎回旋、屈曲により脊柱を刺激し代謝アップ
29	か	鏡の型(イス)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える

十六夜の型 I

30	か	鏡の型 スライド(イス)	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、腹圧カアップ	
31	か	鏡 返しの型(イス)	仙骨の前後動させ、腰椎、骨盤周りの歪みを整え、腹圧カアップ	
32	か	鏡の型 リカバー(イス)	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	
33	か	カルプスの型(イス)	腕のメリディアンラインを刺激し肩こり軽減	
34	か	風～曼珠沙華の型(イス)	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
35	き	キャッチ羽を開く型(イス・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のコリをとる	
36	き	喜雨・祈りの型(イス・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	
37	ぎ	玉葉の型(イス)	脊椎を側屈させ、脊椎を整える、冷え性改善	
38	く	クレセント・ムーンの型(イス・ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進	
39	く	クローチェの型(イス)	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
40	こ	コクサの型(イス)	股関節に圧をかけ胡坐が座りやすくなる	
41	さ	SUN向日葵の型(イス・頸椎伸展)	背中側のろっ骨を引き上げる	新ひらきの型
42	し	照・天地の型(イス・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	
43	し	シングル・シザーズの型(イス・片手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	
44	し	しなる竹の型(イス)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	柳の型 I
45	す	スワンの型(イス・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	
46	す	スクープ・クレセント・ムーンの型(イス・腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる	
47	す	スクープヌーボー・クレセント・ムーンの型(イス・腰方形筋vr)	肋間筋を刺激しくびれをつくる	シングル
48	す	すずらんの型(イス)	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です	
49	す	すずらん花の型(イス)	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です	
50	す	すずらんの蕾の型(イス)	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です	
51	す	スパイラル・ヴァーテの型(イス・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	
52	す	すずらん雫の型(イス)	股関節に圧をかけながらも背骨の歪みを整える	
53	せ	青龍の舞の型(イス)	肩甲骨をあらゆる方向に動かし脊椎を刺激	
54	せ	赤龍の舞の型(イス・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	
55	せ	セイクロ・イリアックの型(イス)	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	
56	せ	セイクロ・イリアック流れの型(イス)	寛骨のトレースをすることで骨盤を正しい位置に導く	
57	そ	微風の型(イス)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
58	そ	宇宙の型(イス)	脊椎の伸展・屈曲・回旋・側屈	
59	た	タワーの型(イス)	ろっ骨を引き上げ、脊椎をニュートラルにする	
60	だ	ダブル・シザーズの型(イス・両手)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる	

61	ち	地竜 ひかりの型(イス・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
62	つ	翼を閉じる型(イス)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
63	つ	剣・セイクロ・イリアックの型(イス・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
64	て	天と地を繋ぐ型(イス・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
65	て	天地の型(イス・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
66	て	天を仰ぐスワンの型(イス・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
67	て	天竜 ひかりの型(イス・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
68	て	ティンク・スパイラル・ヴァーテの型(イス・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
69	て	天地の舞の型(イス)	肩から僧帽筋の血流をながし、肩周りの血行を促す
70	で	ディアナの型(イス)	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
71	と	トロークャンターの型(イス)	股関節をあらゆる方向に動かし、関節湯液を分泌する
72	な	夏・天と地を繋ぐ型(イス・前方挙上)	片側のろっ骨を引き上げ脊椎の歪みを整える
73	な	夏カルプスの型(イス・前方挙上)	肩こりを軽減し背骨をほぐす
74	な	夏・ひらきの型(イス・前方挙上)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
75	な	夏・天を仰ぐひらきの型(イス・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
76	ぬ	ヌーボー・クレセント・ムーンの型(イス・ろっ骨vr)	肋間筋を刺激し血流促進
77	は	春・天と地を繋ぐ型(イス・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
78	は	春カルプスの型(イス・横からあげる)	肩こりを軽減し背骨をほぐす
79	は	春・ひらきの型(イス・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
80	は	春・天を仰ぐひらきの型(イス・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
81	は	羽を開く型(イス)	ろっ骨を後ろに膨らまし背中のコリをとる
82	は	羽をやすめる型(イス・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
83	は	ハーフムーンの型(イス)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす
84	ひ	ひらき 憂いの型(イス・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
85	ひ	向日葵の型(イス・頸椎屈曲)	背中側のろっ骨を引き上げる
86	ひ	ひめゆりの型(イス)	骨盤調整効果により脚の浮腫み解消に効果絶大です
87	び	白虎の型(イス)	肋間筋を刺激し呼吸をしやすくする
88	ふ	冬・天と地を繋ぐ型(イス・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
89	ふ	冬・ひらきの型(イス・横からあげる)	ろっ骨を引き上げ背骨を柔軟にする
90	ふ	冬・天を仰ぐひらきの型(イス・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
91	ぶ	ブレ・羽をやすめる型(イス・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

シングル

新ひらきの型

マ・肘でろっ骨を開く型

92	ぶ	ブレ・セイクロ・イリアックの型(イス・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	
93	ぶ	ブレ剣・セイクロ・イリアックの型(イス・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	
94	ぶ	ブレエール・セイクロ・イリアックの型(イス・ロングレバー+リターン羽を休)	背骨や骨盤の歪みをやわらげ、肩こり解消に効果的	
95	ペ	ペクトス・ドームの型(イス)	肩甲骨の上下動により肩周りを刺激、腋窩リンパを流す	
96	ペ	ペクトスの型(イス)	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	
97	ま	万華鏡の型(イス)	腰椎、寛骨の動きを強制し、骨盤周りの歪みを整える	
98	ま	マッスル・カフの型(イス)	ローテーターカフを刺激し、肩周りの筋肉をほぐす	
99	む	紫の型(イス)	片側の骨盤を上下、後に動かし骨盤の歪みをやわらげる	
100	む	紫 返しの型(イス)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
101	む	紫 流れの型(イス)	寛骨のトレースにより骨盤の歪みを整える	
102	む	紫 ひかりの型(イス・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	
103	や	流鎗馬の型(イス)	片側の骨盤を上下動させ、骨盤の歪みを整える	
104	や	柳の型(イス・最後まで行く)	広背筋を伸ばし、腰や背中を楽にします	
105	ゆ	ユーノの型(イス)	脇下の無駄な脂肪を燃焼さて、バストアップを目指します	
106	ゆ	百合の花の型(イス)	僧帽筋を伸ばし、肩周りの血流を促進	
107	よ	陽・羽を開く型(イス・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(イス・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(イス・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(イス・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(イス・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)(イス)	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(イス)	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(イス)	脊椎を回旋させ、脊椎を整える、冷え性改善	
115	ら	ラスク・ひらきの型(イス・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
116	る	ルーナの型(イス)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
117	る	ルーナスクープの型(イス)	肩甲骨を内転させ、肩周りの筋肉をほぐす	
118		羽を開く型(イス・手首を上から持つvr)		?
119		羽を開く型(イス・手を前で組み外転)		マ
120		羽を開く型(イス・手を前で組み外転、ろっ骨vr)		マ
121		アテナの型(イス・頸椎後ろに回旋、股関節ほぐす)		プレミアムより
122		鏡の型(イス・仙骨に負荷)	骨盤の前後動させ、腰椎、骨盤の歪みを整える	

123	鏡 返しの型(イス・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、腹圧カアップ
124	鏡の型Ⅳ(イス・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
125	ラスク・ヴァーテブラルの型(イス・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
126	夜露の型(イス・片手)	肩甲骨を外転させ、脊椎の歪みを整える

マ