

MOKSHA アプリ 使い方

下記の QR コードをスキャンして、アプリをダウンロードし、新規ユーザー登録をお願いします。

設定には、アクセスコードが必要になります。下記、赤で囲んだ箇所にアクセスコードを入力してください。

Android では、最初の登録画面で invitation key (招待キー)に iphone では、設定画面で” Add Promotion code プロモーションコードを追加” をクリックしてアクセスコードをご入力下さい。

■ Android

最初の登録画面でコード入力



■ iPhone

設定画面でコード入力



Please Fill Out The Information Below!

Username Invitation Key

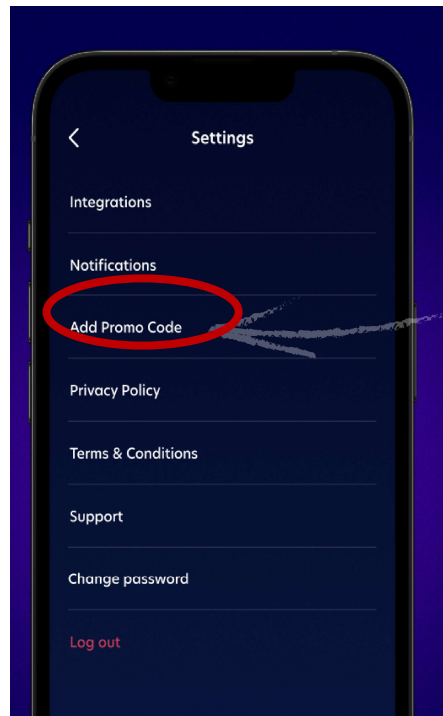
First Name Last Name

Your Email

Password

Confirm Password

Join Moksha



■ BEAM の使用方法

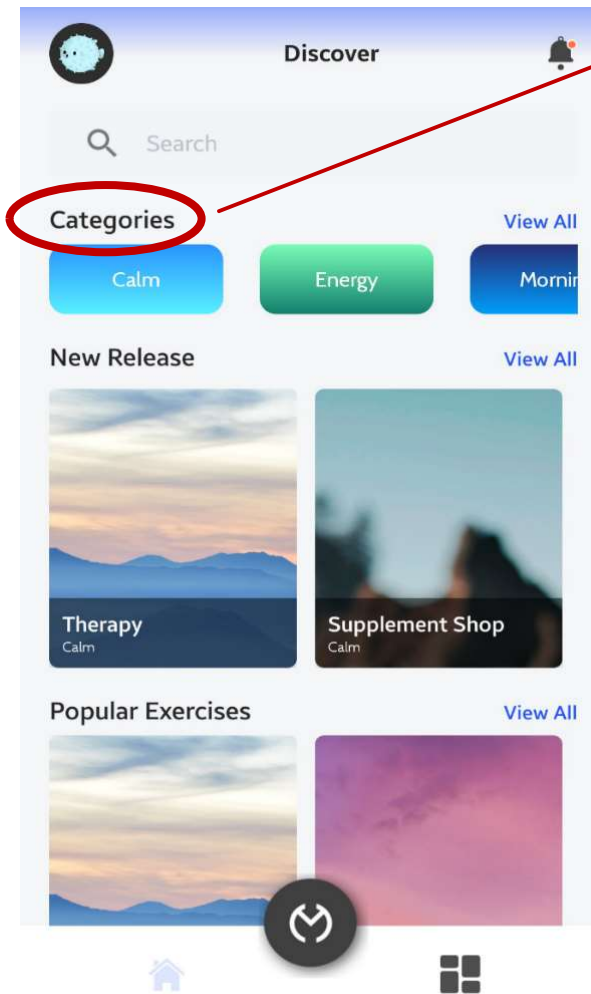
息を吸う時は鼻から、息を吐く時に Beam を通して息を吐いてください。お腹に力をいれて息を吐くことで意識的な長い呼気となり、深い呼吸を導きます。ステップ1~3 を数回繰り返してください。

ステップ 1: ゆっくりと大きく鼻から息を吸う

ステップ 2: 息を止める

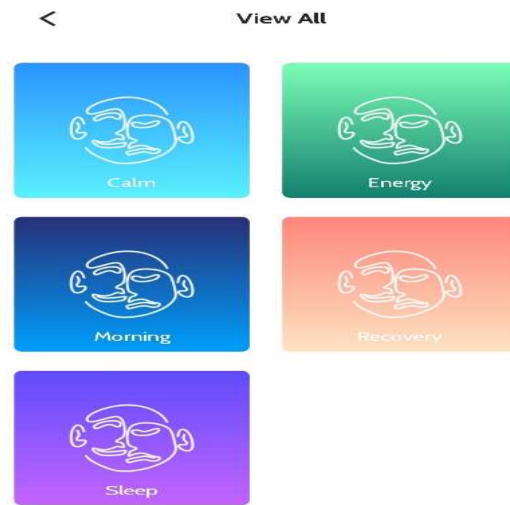
ステップ 3: Beam を通してゆっくりと息を吐く (ペンダントの先を口に加えて下さい。BEAM から息を吐くことで自然と吐く息が長くなります。)

■ディスカバー画面(Library) *Androidの画面で解説しています

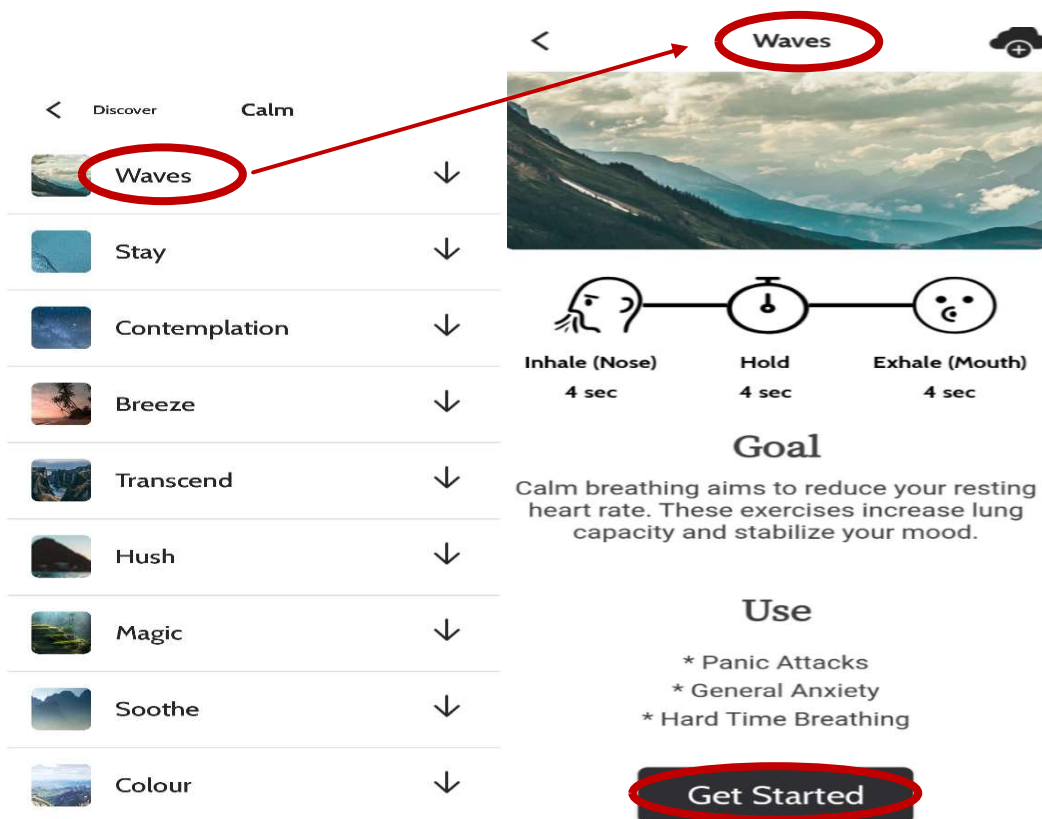


■ **Category** - 5つのカテゴリーからなります。
各ボタンをタップするとそのカテゴリーのエクササイズが表示

- Calm - 気分を静かに、穏やかに落ち着けたいとき
- Energy - 活力を生み出すエクササイズ
- Morning - 朝のエクササイズ
- Recovery - 運動後の身体の疲れからの回復に
- Sleep - 就寝前に



■これらの5つのカテゴリーの中に、それぞれのエクササイズの一覧が表示されます。



Goal: このエクササイズで得られる効果

Use: どのような時に適したエクササイズか

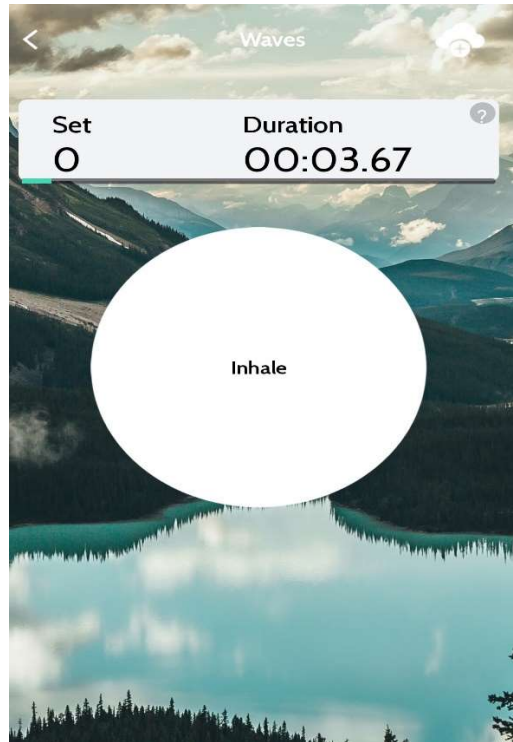
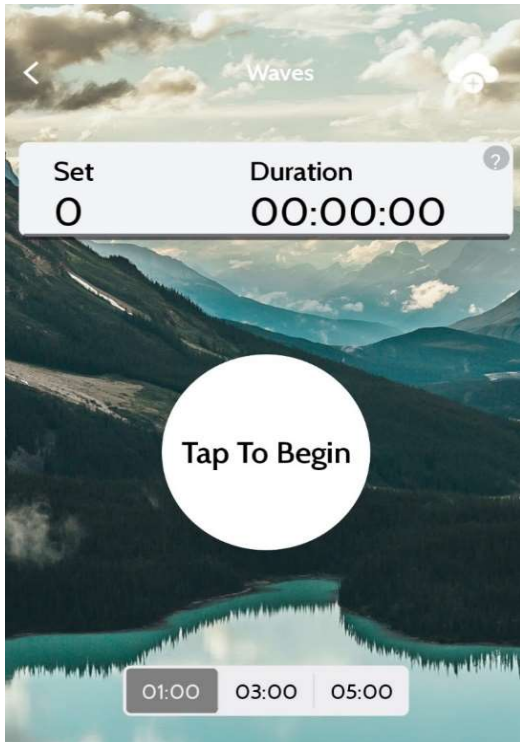
Get Started

“Get Started(始める)”のボタンをタップすると下記画面に移ります。

”Tap To Begin”をタップすると Inhale (吸う)・Hold(息をとめる)・Exhale(息を吐く)のエクササイズ画面が開始。

下に、1分、3分、5分のボタンがありますので、エクササイズの希望する長さのボタンをタップします。

サウンドに乗せて、サークルが大きく膨らんだり、小さくなりますので、それに沿って、“息を大きく吸う・息を止める、息を吐いて”ください。



■ 各エクササイズ

① 呼吸パターン

鼻から吸う・息を止める・口から吐く のそれぞれの秒にいくつかのパターンがあります。

- 吸う(4秒)・息を止める(7秒)・吐く(8秒) 不眠、精神的な疲れ、リラクゼーションに
- 吸う(3秒)・息を止める(5秒)・吐く(3秒) 朝の目覚めたときに、緊張をほぐしたり、筋肉の凝りをほぐす
- 吸う(4秒)・息を止める(4秒)・吐く(4秒) 不安を感じて動機が乱れている時など、心拍数を下げて穏やかに
- 吸う(4秒)・息を止める(4秒)・吐く(8秒) ストレスを緩和したいときや運動の後のリカバリーに
- 吸う(2秒)・息を止める(0秒)・吐く(2秒) 活力が欲しいとき

② ゴール 各エクササイズを行うことによって、得られる効果が記載されています。

上のエクササイズ→

“穏やかな呼吸は、安静時の心拍数を減らすよう働きかけます。このエクササイズは肺活量を増やし、気持ちを落ち着かせます。”

③ Use (どの様な時に適したエクササイズか)

上のエクササイズ → 動悸の乱れ|不安|息が苦しい時に

■エクササイズ

★就寝前のエクササイズ Sleep exercises

ゴール: Sleep exercises are best to help you relax right before falling asleep, and they help you shut out any distractions.

睡眠エクササイズは、眠る前に気持ちをリラックスさせて、雑念を取り払うのに役立ちます。

Use: Insomnia| Emotional Exhaustion| Relaxation 不眠|精神的な疲れ|リラクゼーションに
呼吸パターン 鼻から吸う・息を止める・口から吐く 4:7:8秒

★朝の呼吸 Morning breathing

ゴール: Morning breathing is best used right when you wake up to relieve muscle stiffness and clear breathing pathways. Use it throughout the day to relieve tension.

朝の呼吸は、目覚めた時に、筋肉のこわばりを緩め、呼吸しやすくします。日中は、緊張を和らげるのに、ご活用ください。

Use: Release Tension| Morning Routine| Muscle Stiffness 緊張をほぐす|朝の日課|筋肉の凝りに
呼吸パターン 鼻から吸う・息を止める・口から吐く 3:5:3秒

★心を落ち着ける呼吸 Calm breathing

ゴール: Calm breathing aims to reduce your resting heart rate. These exercises increase lung capacity and stabilize your mood.

穏やかな呼吸は、安静時の心拍数を減らすよう働きかけます。このエクササイズは肺活量を増やし、気持ちを落ち着かせます。

Use: Panic Attacks| General Anxiety| Hard Time Breathing 動悸の乱れ|不安|息が苦しい時に
呼吸パターン 鼻から吸う・息を止める・口から吐く 4:4:4秒

★回復を促す呼吸 Recovery breathing

ゴール: Recovery breathing can reduce lactic acid in the muscle tissue and balance oxygen levels in the body after stretches of strenuous exercise.

回復を促す呼吸は、激しい運動の後の筋肉組織の乳酸を減らし、体内の酸素濃度のバランスを保ちます。

Use: Stress Relief| Improved Immunity| Muscular Recovery ストレス緩和|免疫力を高める|筋肉の修復
呼吸パターン 鼻から吸う・息を止める・口から吐く 4:4:8秒

★活力を生む呼吸 Energy breathing exercises

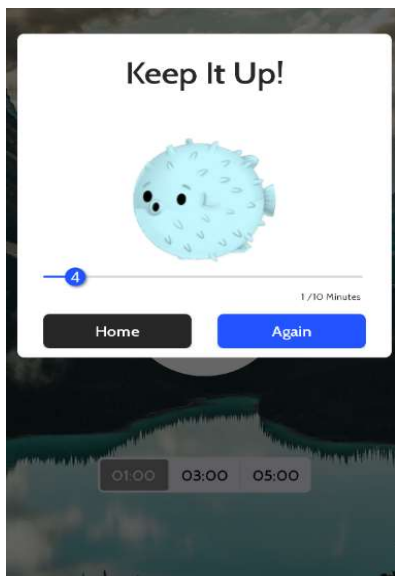
Energy breathing exercises help us relax and find focus which can enhance your attention and boost energy levels.

活力を生む呼吸は、私達をリラックスさせ、集中力を高め、エネルギーレベルを高めるのに役立ちます。

Use: Controlling Heart Rate| Low Energy| Increasing Oxygenation 心拍数をコントロール|活力が低い時|
酸素を多く取り込む

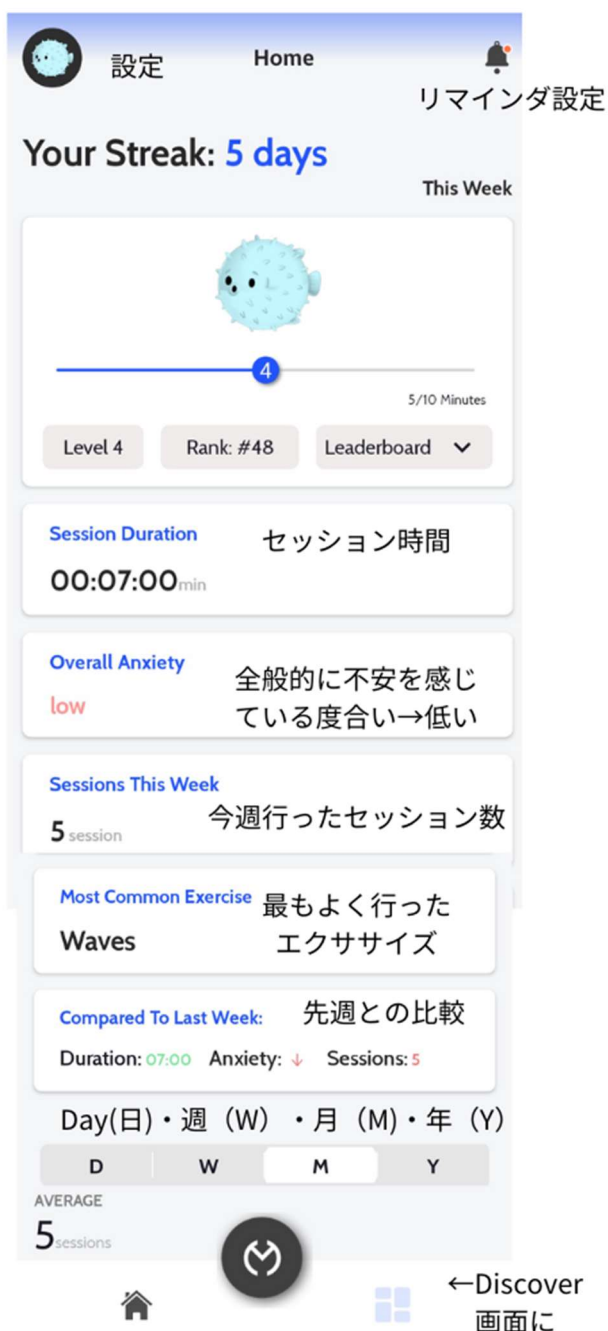
呼吸パターン 鼻から吸う・息を止める・口から吐く 2:0:2秒

■ エクササイズが終了すると、下記画面となります。



HOME ボタンを押すと、HOME 画面に戻ります。
Again ボタンを押すと、再び、エクササイズ画面に戻ります。

■HOME 画面(Android 版)



この HOME 画面では、ご自身の活用履歴データを表示しています。

*LEVEL は、利用時間が多くなると、あがっていきます。


*ランクは、このアプリ利用者の中で、利用時間で、順位が表示されます。


*Leaderboard をタップすると、利用時間が多い人順に、ニックネームが表示されます。(週・月単位)

*不安の度合いは、ご自身が行ったエクササイズによって高いか低いかが表示されます。

*D,W,M (Day, Week, Month)をタップして、ご自身の各単位での利用履歴が表示されます。

ボタン

 画面左上のフグのマーク:設定画面。PW 変更等はこちらで行ってください。

 画面右上のベルのマーク:ここでエクササイズを行う時間のリマインダーを設定できます。