YOGA
簡単ヨガで、すっきり&リラックス

【講師&プロフィール】インナーパワー®YOGA代表 安達　恵（あだちめぐみ）
インナーマッスルの重要性にいち早く着目し、ヨガと筋力トレーニングを独自の方法で融合させたインナーパワー®ヨガを考案。効果的で無理なく続けられるヨガの普及を目指し、県内フィットネスクラブを中心に活動中。
※9月から小瀬スポーツ公園で『秋期インナーパワー®ヨガ教室』が始まります。

伸びネコのポーズで、肩こり知らず

Vol.1

マットの上で、写真のような体勢になります。鼻からゆっくり息を吐きながら、手を前に伸ばし、お尻を高く上げ、胸を床に落としていきましょう。慣れないうちは無理をせず、胸ではなく脇の下をつけるイメージで。余裕のある人は、あごを上げてみましょう。

ポーズが決まったところで、ゆっくりと大きな息をしながら20秒以上、静止しましょう。

話題のヨガ。「始めたいけど忙しくて…」という人も、案外多いのではないでしょうか？

ヨガが生まれたのは、今から4～5千年前のインド。長い歴史の中で多くのヨガ行者が自分の身体を通して研究し、その成果が受け継がれて、現在の形へと発展してきました。

そもそもヨガとは、自分と他のものを結び、調和と融合を目指す修行法のこと。自然の摂理に逆らうことなく自他のバランスを大切に生きていくことこそが、ヨガの基本理念と言われます。

奥の深いヨガの世界ですが、ここでは自宅や職場で手軽に楽しめるポーズをご紹介していきますので、ぜひお試しください。

伸びネコのポーズは、肩甲骨の周囲の筋肉を鍛え、肩こりを解消させるだけでなく、代謝を上げ、強く、しなやかな背中を作ってくれます。背中は体の印象を決める大切な部分。毎日続け、若々しく美しい後ろ姿を保ちましょう。

【始める際の注意】

①満腹時、入浴直後、飲酒後は避ける。
②ゆったりとした動きやすい服装。
③床の上で直接はNG。バスタオルを敷くか、できればヨガマットを用意する。
④無理をせず、今の体でできる範囲でがんばる。
⑤リラックスできる環境を作る。

POINT ヨガは呼吸がとても大事。鼻からの複式呼吸が基本です。お腹いっぱいになるまでゆっくりと空気を吸い込んだら、体中の空気を残らず全部ゆっくりと吐き出す。そんなイメージで繰り返しましょう。

職場でもOK!! プチヨガ

イスに座ったまま手軽にできるポーズを3つご紹介します。背筋を伸ばし、ポーズを決めたら、約20秒間ゆっくり息をしながら静止してください。順番は自由。どれか1つでもOKですが、全部やれば効果もUPします。

1

右手を左に向かって伸ばし、左腕で抱えます。アゴを右肩の上に乗せたら、ゆっくり息をしながら静止します。左手も同様に。

2

左手をまっすぐに上げ、右の肩甲骨に向かって降ろします。右手で左ひじを持ち、鼻から息を吐きながらゆっくりと引きます。ポーズが決まったところで、ゆっくり息をしながら静止します。右手も同様に。

3

手を使って、首を伸ばします。前、後、右、左、斜めと、全体をしっかり伸ばしましょう。