

〈特集〉

暑さに負けない身体づくり

Yoga at Home

暑い日が続くと、冷房の効いた室内と暑い室外の温度差に自律神経のバランスも崩れてしまいがち。

なんとなくだるい、疲れが取れない、食欲がわかない…

そんな夏バテの予防には、適度な運動が有効とされています。

深い呼吸でゆったり身体を動かすヨガで、夏を元気に過ごしましょう。

ヨガならおうちの中で、好きな場所・好きな時間に行えます。

さらにハードなスポーツは続かないという方にもヨガはぴったりです。

ヨガはやってみたくけれど、教室に通う時間が無かったり、どこに通えば良いのか迷ったりで、

躊躇してしまっている…そんな方も多いのではないのでしょうか。

または、以前やっていたものの中断してしまった、という方もいらっしゃるかもしれません。

そこで今回、インストラクターの先生に初心者が見つかるべきポイントや始めやすいヨガについてお聞きしました。

この機会に、少し早起きをして朝一番に身体を動かす習慣を持ってみませんか？

ヨガや趣味などを快適に行えるおうちスペースの実例もご紹介します。

撮影＝ 堅山 哲 Satoshi Tateyama

文＝ 中西 理恵 Rie Nakanishi



〈教えてくれた人〉今和泉 美貴さん

1976年生まれ。熊本県人吉出身。鹿児島大学医療技術短期大学部卒業後、助産師として病院に勤務。現在は鹿児島市内で夫と2人の息子と暮らす。2011年、鹿児島県助産師会にて「子育て・孫育て講座」を立ち上げ、各所スポーツクラブ等でフィットネスインストラクター、ヨガインストラクターとしても活動中。

レッス担当場所 ●セिकासポーツクラブ(アミュプラザ店・宇宿店) <http://www.seika-spc.co.jp/>
●自主クラブ・託児付きフィットネスサークル(詳細はブログにて紹介しています)
「ミッキーのてげてげHAPPYライフ」<http://blog.livedoor.jp/kongouhug/>



ヨガを始めようとおもったときに よくあるQ&A

Q1 身体が硬いのですが、私にもできますか？

A ヨガは、ポーズ(アーサナ)のイメージが強く、身体が柔らかい人が行うことのように思われがちですが、ヨガの本来の目的は自分自身と向き合うことです。身体が硬い人は、簡単な動きでも刺激をより強く感じるため、身体や心に起きる変化を感じやすい状態にあります。なので、むしろ身体が硬い人ほど向いている、ともいえます。呼吸が気持ち良くできる状態で意識を内面に集中出来る場所が、その人のアーサナのベストポジションです。ヨガは他人と競い合ったり比べたりするものではなく、自分自身と向き合うもの。自分の身体の変化に意識を向け、自分探しの旅をたのしみましょう。

Q2 ヨガで痩せますか？

A 痩せるというよりは、引き締まっていくというふうに捉えたほうが良いかと思います。それは数回行っただけでは効果を実感しにくく、数カ月実践して少しずつ実感できるものです。ヨガは継続して行うことで、深い呼吸ができるようになり、インナーマッスルを刺激します。呼吸が深まることで精神面が安定し、代謝がアップしていくので、結果的に身体が引き締まり健康的になります。劇的なシェイプアップを目的とするならば、他の運動を選んだほうが良いでしょう。

Q3 ヨガに年齢制限はありますか？

A ヨガは老若男女を問わず親しめるものです。さまざまな流派があるので、自分の体力レベルを考慮して無理なく継続できるものを選びましょう。ヨガ教室に通う際は、受講前にどんなヨガなのかをインストラクターにしっかりと聞き、持病等気になることがあれば伝えておきましょう。アーサナの種類によってはやってはいけないものもあります。無理は禁物です。

一般的なヨガスタジオで行われているヨガの流派・種類の一部をご紹介します。

ハタヨガ	座法が中心だったヨガ界に、アーサナ(ポーズ)を使って瞑想を深める方法を取り入れた現代ヨガの源流。ゆったりした初心者むけのものから、難易度の高いアーサナをとるものまで様々なクラス展開がされている。
アシタンガヨガ	ヴィンヤサという呼吸と動きを連動する方法を使い、太陽礼拝から始まるアーサナの順番や各動作の呼吸、視線まで、すべて厳密に決められている。運動量が多い。
パワーヨガ	アシタンガヨガをベースに、アメリカで改良されたヨガ。太陽礼拝を軸に、様々なポーズを切れ目なく、連続して行うスタイルが特徴。運動量が多い。
ホットヨガ	室温30度~38度前後、湿度60~70%に調整された、低温サウナのような環境で行うヨガ。汗をたくさんかきやすいが、初心者向けから慣れた方までクラス分けしており、自分のレベルに応じて選べる。

※多くの場合、流派内でも初心者向き~ヨガに慣れた方向けまで強度別にクラス分けされています。レッスン受講前に、担当講師に内容を確認して受講するようにしましょう。

Q4 おうちヨガをするときの注意点は何かですか？

A 場所は、テレビなどの雑音がなく、集中しやすい静かな場所を選びましょう。自然を見ることが出来る窓があるとより良いですね。手を広げられる畳一畳分くらいのスペースがあれば十分です。動きやすい服装で行いましょう。時間帯は好きな時でOKですが、満腹のときは避けましょう。朝がオススメです。ヨガマットは、量の上などなら必ずしも必要ではありませんが、手足が滑らずより安全にしっかりと効果を感じながらヨガができるので、できればあったほうが良いです。お気に入りのグッズがあると、モチベーションも上げてくれますよ。《その他あったほうが良いもの》タオルやバスタオル…補助的に使ったり、腰の位置を安定させるのに使えます。厚手の不要な本や雑誌…座骨を安定させるために、お尻の下に敷いて座ります。

Q5 ヨガを始めてみましたが、気分が悪くなりました。

A 初心者の方は特に、めまい・ふらつき・頭痛・だるさなどの不調が現れることがあります。大きな原因は、急に血流が良くなったこと、水分不足、酸欠が考えられます。また、ヨガはさまざまなポーズ・体位をとるので、疾患のある方には刺激が強いものや、行ってはいけないポーズもあります。高血圧やメニエール病、脊柱に疾患のある方は、かかりつけ医にヨガをしてよいか相談し、許可が下りたらインストラクターに疾患があることを伝えておきましょう。無理をしてポーズを取ろうとせずに、呼吸をとめないこと、深い呼吸をすることに気をつけましょう。気分が悪くなった場合は楽な姿勢をとり、休んで様子を見ましょう。

ヨガの基本

ヨガは身体に良いといわれていますが、自己流で間違ったポーズを続けると、効果が出ないばかりか怪我に繋がる可能性もありとても危険です。インストラクターの指示のもと、正しい方法を学んでから始めるのが好ましいことは言うまでもありません。おうちヨガを始めるにあたって、知っておきたいことについてご紹介します。

1 ヨガとはポーズにらず

ヨガは、ポーズを完成させることが目的ではありません。「呼吸・瞑想・アーサナ(ポーズ)」の3大要素を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることを目的としています。「呼吸・瞑想・アーサナ(ポーズ)」の3大要素を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることを目的としています。

2 ヨガで大切なのは「呼吸」

ヨガの目的である「心の動きを鎮め、心をコントロールする」ためには、呼吸がとても大切です。ヨガの呼吸は、息を吸うときも吐くときも鼻で行うのが基本です。普段当たり前すぎて無意識に行っている呼吸に、向き合ってみましょう。ヨガを行う際に、呼吸を止めるのはNG。ヨガにはさまざまな呼吸法がありますが、慣れないうちはゆっくりと深い呼吸をすることに気をつけるだけでOKです。

3 ヨガは心身のバランスを整える方法

ヨガのポーズ(アーサナ)をとるときは、身体が緊張して心拍数が上がり(交感神経優位)、アーサナを解くと力が抜ける(副交感神経優位)を繰り返します。この緊張と弛緩を繰り返すことによって自律神経の切り替えがうまくいくようになり、不調の改善や精神的な安らぎと安定を得られることが期待できます。



ポーズの完成形にこだわらず、呼吸を意識しながら関節や筋肉などを動かし、緊張⇔弛緩を繰り返す心地よさを感じてみましょう。



3 アーサナ(ヨガのポーズ)

慣れないうちは1ポーズにつき3呼吸、慣れてきたら5呼吸を目安に行いましょう。ポーズをうまく取ることも、呼吸を止めないことを意識しましょう。ゆっくり深く呼吸し、大きな動作で行ってください。時間がないときは好きなポーズを1つだけ行いましょう。



1 猫のポーズ【腰痛の予防・改善、自律神経を整える】



1 四つ這いの姿勢をとります。



2 息を吐きながら背中を丸めておへそを覗き込みます。



3 息を吸いながら背中を気持ち良く反らします。呼吸に合わせて②～③を繰り返します。

2 猫のねじりのポーズ【肩こりの解消、リフレッシュ】



1 四つ這いの姿勢をとります。



2 左腕を右腕の下に差し入れて左肩を床につけ、上半身をツイストします。



3 痛みや辛さがある場合は、頭の下に本やヨガブロックを置いて良いです。この姿勢のまま深い呼吸を3～5回繰り返します。反対側も同様に行います。

3 猫の背のびのポーズ【猫背の改善、リンパの流れ促進】



1 四つ這いの姿勢から、ゆっくり息を吐きながらぞうきんがけをするように両手を前に滑らせます。



2 両腕を前に伸ばし切り、顔は下向きで顎が頸のどちらかにつけます。肩や首が力むことのない範囲で行いましょう。手のひらはピッタリと床につけておきます。この姿勢のまま深い呼吸を3～5回繰り返します。息を吸いながら身体を起こしましょう。

今日から実践！ おうちヨガでセルフケア

経験者も初心者も、今日から始められるヨガについてご紹介します。おうちヨガの流れは、①瞑想→②ストレッチ→③アーサナ(ヨガのポーズ)→④呼吸法→⑤瞑想です。掲載順通りに進めればOKなので、ぜひ毎日の暮らしに取り入れてみてください。

1 瞑想から始めよう

ヨガの目的は、心の安定と身体の緊張を取ることにあります。まず目を閉じて静かに座り、ゆっくりと自然呼吸を繰り返しながら今の自分の状態をチェックしてみましょう。今日の調子はどうですか？どこか身体の痛いところはありませんか？



Point!

ヨガブロック(厚手の本で代用可)をお尻の下に置き、背筋をまっすぐに伸ばしましょう。



NG

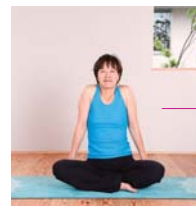
背中が丸まっていると深い呼吸ができません。



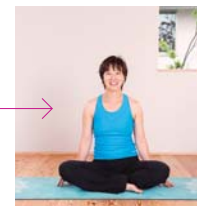
2 身体をほぐすストレッチ



1 座った姿勢のまま、ぐーっと背伸びをします。



2 肩を引き上げ、すんと落とします。



3 手をぐるぐる回してほぐしましょう。



4 息を吐きながら大きなボールを抱えるようなイメージで背中を丸め、吸いながら前方に伸びます。



5 腕を上方へまっすぐに伸ばし、息を吐きながら横に倒していきま。視線は腕越しに天井です。この姿勢で深呼吸しながら15～20秒ほどキープします。反対側も行います。



6 足を投げ出してかかとをぐーっと押し出し、足首をぐるぐる回したり、足指をグーバーしたりしてほぐします。



7 足裏も、握りこぶしで刺激してほぐします。



⑦ 三日月のポーズ【リラックス効果、身体の歪みを整える】



① 足の親指の付け根を合わせて背筋を伸ばし、まっすぐに立ちお尻を締めます。両手は胸の前で合掌します。



② そのまま掌が離れないところまで、両腕を上げます。(肘は曲がっても良い)



③ ゆっくり息を吐きながら身体を横に倒します。視線は脚越しに天井です。そのままの姿勢で3~5呼吸キープします。息を吐きながら②に戻り、反対側も同様に行いましょう。

④ 舟のポーズ【インナーマッスル強化】



① 床の上に座り、両足を揃えてまっすぐに伸ばします。手の平は軽く床につきます。(杖のポーズ)



② 足を曲げて両膝裏に手を添えます。



③ 少し後方に倒れながら両足を上げていきましょう。



④ 両足を伸ばしてバランスを取っていき、3~5呼吸キープします。息を吐きながら上体を起こし、足を下ろします。

⑧ 戦士のポーズ【全身の強化、集中力UP】



① 左足を90°に開いてまっすぐ立ちます。



② 左足を大きく後ろに引きます。腰の向きは正面です。



③ 手を広げて息を吐きながら膝を曲げて腰を落とします。視線は前です。



④ 膝の角度がより90°になるくらい腰を落としましょう。このまま3呼吸ほどキープします。(膝が痛い方は浅く曲げてOK) 息を吸いながら身体を起こし、反対側も同様に行います。



下半身の力が抜けるため、膝がかかとより前にいたり、重心が前に行ったりしないようにしましょう。

NG
ポーズ

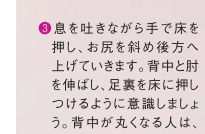
⑤ 下向きの犬のポーズ【疲労回復、二の腕や太ももの引き締め効果】



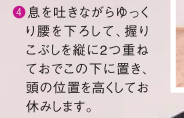
① 四つ這いの姿勢をとります。



② 息を吐きながら両膝を床から持ち上げます。最初は両膝を少し曲げてかかとが床から離れます。



③ 息を吐きながら手で床を押し、お尻を斜め後方へ上げていきます。背中と肘を伸ばし、足裏を床に押しつけるように意識しましょう。背中が丸くなる人は、背中を伸ばすことを優先するため膝を曲げて行います。



④ 息を吐きながらゆっくり腰を下ろして、握りこぶしを縦に2つ重ねておでこの下に置き、頭の位置を高くしてお休みします。



⑨ ねじりのポーズ【血流改善、消化促進、不安・ストレス解消】



① 床の上に足を伸ばして座り、左足を曲げて右足の外側で足の裏を床につけます。背筋は伸ばしたまま、お尻もしっかりと床につけ浮かないようにしましょう。



② 手を左足の前でクロスさせて顎を引き、息を吸いながら背骨を伸ばします。



③ 息を吐きながら身体をねじります。



④ ねじりを深めたい方は、右手の肘と左膝で押し合います。息を吸いながら①の姿勢に戻り、足を入れ替えて反対側も同様に行います。



後ろに付く手が遠すぎて背中が倒れないように気をつけましょう。お腹に効きません。

NG
ポーズ



① うつ伏せになります。両足を後ろに伸ばし、踵を付けて両足の甲は床の上に。お尻を締めます。両手の指は広げて胸の横に置きます。



腰を痛めないように、かかとを開きすぎないように注意しましょう。(握りこぶし1個分まで)

⑥ コブラのポーズ【便秘の改善、冷え症の改善】



② 息を吸いながら両手で床を押しようにゆっくり上半身を起こします。勢いは付けずに背伸びをするように上体をバストップ〜みぞおちの辺りまで起こしましょう。上体を反らした上体で呼吸を続けながら3~5呼吸ほどキープします。息を吐きながら、上体を①の姿勢に戻します。

夏にオススメ!なヨガポーズ

高温多湿な日本の夏。やる気が出ない、食欲がわかない、なんとなく身体がだるい…

そんな症状に悩まされていませんか？

そんないわゆる夏バテの主な原因は、自律神経の乱れです。

自律神経の乱れを整え、冷え性の改善やだるさの解消・予防に効果的なヨガポーズをご紹介します。

ヤシの木のポーズ【血流や代謝をUP、自律神経を整える】

◎ヨガの流れに組み込むなら、背筋が伸びるので、⑦三日月のポーズの前に行うのがオススメ!



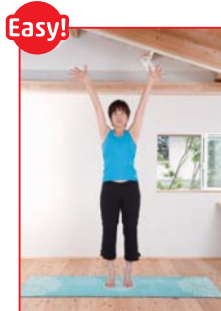
①足の親指の付け根を合わせて背筋を伸ばしてまっすぐに立ち、お尻を締めます。両手は胸の前で合掌します。



②両手を広げて指を大きく開き、息を吸いながら両手を上に、半円を描くように上げていきます。



③両腕を上げ、息を吐く時お尻を締めます。かかともゆっくり上げ、そのままの姿勢で3〜5回呼吸します。息を吐きながら半円を描くように腕を下ろし、かかとも下ろします。



キツさを感じる場合は、足を肩幅くらい開いて行ってもOK。

ガス抜きのポーズ【胃腸の調子が整う、便秘解消】

◎ヨガの流れに組み込むなら、⑩リラックスのポーズの前に行いましょう。



①仰向けに寝て、左足を引き寄せます。



②息を吐きながら、額と膝をつけるように引き寄せ、ゆっくり深呼吸します。できれば額と膝をつけましょう。足裏で前の壁を押すようなイメージで右足をしっかり伸ばします。片手で頭を支えながら行っても構いません。腰ではなく、もも裏をつかんでも大丈夫です。
③息を吐きながら①の姿勢に戻ります。足を入れ替えて反対側も同様に行いましょう。

Yoga Column 足裏をほぐそう!

自律神経の不調には、内臓の反射区といわれる足の裏を刺激するのもオススメです。テニスボールを用意して、足の裏でパンをこねるようにして、ボールを押しつぶすようにしながら足裏をほぐします。椅子に座った状態で行ってもOK。思い立った時にグリグリ足裏をほぐしてスッキリしましょう。



⑩リラックスのポーズ(屍のポーズ/シャバアーサナ)【ストレス解消、疲労回復】



仰向けに横たわります。足は腰幅くらいに開き、手のひらを上に向けて脇を軽く広げ、目を閉じます。全身の力を抜いてゆったりとした呼吸をします。呼吸に意識を向け、リラックスした感覚を味わいましょう。(3分ほど)

4 ハタ呼吸法でヨガの効果を高めよう

ハタ呼吸法とは、左右の鼻から交互に呼吸する方法です。体内における陰陽のバランスを整えていくのに役立つとされています。



①



②

①背筋を伸ばして楽な姿勢で座り、右手の親指を右の小鼻、薬指と小指を左の小鼻に当て、人差し指と中指は軽く眉間(第三の目)を押さえます。
※写真は分りやすいように左手で行っています。
②両鼻から息を吐ききります。
③親指で右鼻をふさぎ、左鼻から息を吸います。
④吸いきったら、薬指で左鼻を塞いで(両鼻を塞いだ状態)2〜3秒息を止めます。
⑤親指を離して右鼻から息を吐きます。
⑥吐ききったらそのまま右鼻から息を吸います。
⑦吸いきったら親指で右鼻を塞いで(両鼻を塞いだ状態)2〜3秒息を止めます。
⑧薬指を離して左鼻から息を吐きます。
⑨②〜⑧を数回繰り返しましょう。



5 終わりに

最初と同じように背筋を伸ばして楽な姿勢で座り、目を閉じます。深呼吸しながら、一通り動いた後自分に変化があったかを感じてみましょう。呼吸に変化はあったでしょうか？違和感や痛みがあった部分はどこですか？



音楽を楽しむ

気兼ねなく音楽を楽しみ、練習できるように防音を施した音楽室のある住まいです。
家族でセッションをしたり、音楽会を開いたり、趣味が広がります。



集中できる作業室

ハンドメイドを楽しむためのソーイングルームです。使いたい時にサッと使えるように、ミシンや糸ホルダーを置く場所を考慮して、カウンターや材料を収納する棚を作りつけています。



玄関を利用した見せる収納

玄関収納の下部を利用して、趣味のカヌーを置くためのスペースを作りました。取り出しやすく、インテリアとしても素敵です。



離れの趣味部屋

ヤマサハウスくらら台モデルハウスには、趣味のための離れがあります。
床がタイルの土間空間なので、DIYやバイクなどのメンテナンス場所にもぴったり。



その他、シアタールームや茶室、天井までの本棚など、あなたのこだわりを実現します。お住まいづくりの際、ご相談ください。

おうち時間を楽しむための 部屋づくり

せっかくおうちを建てるなら、こだわり抜いた特別な趣味のお部屋を作ってみませんか？

おうち時間がもっと満ち足りた充実したものになることでしょう。

おうちヨガを楽しむ空間の作り方に加え、ヤマサハウスオーナー様の、さまざまな趣味のお部屋をご紹介します。

おうちヨガのための空間づくり

手足が伸ばせる静かな場所を選びましょう。太陽の光を浴びながらヨガをすると、やる気をUPさせるセロトニンの分泌が促されるので、ベランダや庭などでヨガができるスペースがあれば、外ヨガも取り入れてみましょう。静かな方が集中できますが、静かすぎるのに慣れない場合は、ボリュームに注意してヒーリング系の音楽をかけながら行っても良いです。同様に、呼吸を大事にするヨガにとって強すぎる香りも避けたい方が無難です。しかし、お香やエッセンシャルオイルの好きな香りをを用いることで、リラックスできるなら使っても構いません。呼吸の妨げにならないよう、ヨガの最中は残り香を楽しむ程度にすることを勧めます。



家族が楽しむホビールーム

2階ホール部分を活用して、家族が集うホビールームを作りました。本を読んだり、パソコンを使ったり…。
ボルダリングの壁を登れば、秘密基地みたいなロフトもあります。

