

健康アドバイス



ヨガをすると健康になるらしい ……って本当ですか?

「ヨガは体にいいんですね!腰、痛いの治りますか?でも体が硬いからダメですよね」始める前はこんな会話が 많습니다。しばらくすると「気づいたらなんだか良いみたい。よく眠れるようになったし、ほら、首が回るようになったの!」といった声が聞こえてきます。ヨガで何が起きたのでしょうか?

ヨガとは

ヨガの体操は「ハタヨガ」といって、“ハ”=太陽、“タ”=月、つまり両極のバランスの中で生きることを表します。朝起きて活動する、夜眠って回復をする。食事からエネルギーをもらい、排泄する。息を吸って吐く、そんな人間の体の原点に戻るのがヨガです。そしてこれらはすべて繋がっていること知ることです。

痛みは体のメッセージ

さて、腕をバンザイしてみてください。この時使っているのは肩の筋肉だけではありません。腕、胸、背中、お腹、全身すべてが繋がりに関与します。試しに次の2つをやってみましょう。

- ①お腹の力を緩めたまま腕を持ち上げる
- ②下腹をスッと伸ばして、軽く胸をはって、腕を持ち上げる

どちらが軽く上まで持ち上がりましたか?もしこれを重く感じる方のやり方で使い続けると肩が悲鳴を上げてしまいます。これが健康な体が発する声。痛みは悪者ではなく自分の体に備った素晴らしいメッセージ機能!しっかり受け取り自分の体と“繋がりの対話”をしましょう。健康とは、ケガや病気がないことではなく、回復しようとする人間本来の姿であることです。

ヨガの呼吸法

ヨガは鼻呼吸です。

- 微細な異物を取り除き、肺に最適な温度・湿度のキレイな空気を取り込める
- 頭の熱をひんやり冷ましてシャッキリ
- 一酸化窒素が増え血流に良い効果

ヨガでは吸う息、吐く息、止める息、右鼻、左鼻、すべてに意味があります。それは割愛して、呼吸筋を活性化しましょう!

先程のように両腕を上げた状態で息を吸ってよく伸びて、そのまま吐きます。お腹を丸めず長ーく伸ばしたまま最後までしっかり吐き切ります。左右片方ずつやるのも◎。呼吸に関わる組織をまるっと活性化できます。このようにヨガはどこか1つだけではなく、全身をその人本来の自然な原点に向かわせるから、結果としていろんな良い効果が現れるということがあります。



一般社団法人いかにヨガ協会所属
亀田駅前ヨガスタジオ
〒950-0163
新潟市江南区東船場1-2-7
☎025-269-5990

井浦 春美