



今月は実際にヨガにチャレンジしてみましょう。

ヨガについてもいろいろある ヨガは瞑想であり、体操や歌ったり踊ったり、書物を読んだり、奉仕をしたり、いろいろあります。呼吸ばかりして心や体を整えることもあります。心の元気がないと体に影響が出てきますが、反対に体を元気にすることが心を元気にしてくれます。ぜひ簡単なヨガの体操を行ってみてください。

呼吸にもいろいろある 呼吸はずっと続いていて、自分だけでコントロールできるものではありません。だからこそ、呼吸に意識を向けることは「自分の生命」を見ることそのものです。吸う息は+（陽）、吐く息は-（陰）です。緊張している時は「陽」の状態で吸う息が高まるので、息を吐いて整えたり、ため息ばかり出るような「陰」の時にはいっぱい吸ってみたりするといいですね。知ってコントロールすることがハタヨガの楽しいところです。

吐く息)落ち着き、くつろぎ、古いものを出す

吸う息)緊張感、積極的な心を作る、新しいものを取り入れる

さらに、ご長寿ホルモンともいわれる「セロトニン」は深い呼吸をしたときに分泌されますので、せっかくなら長〜い息をして“長生き”しましょう!

●8:8の呼吸 8数えて吸い切り、8数えて吐き切る

・苦しいなと思えば数を減らします(やりやすい長さ)

・その時の自分の状況によって吸う息と吐く息のバランスを変えてみてください

ポーズもいろいろある ヨガのポーズは「アサナ」といって「そのもので在る」という意味があります。毎日いくつかのアサナをして、いま自分についている筋肉を“生かす”だけで十分に丈夫な体を鍛えることができます。

●片足立ちの「木のポーズ」 歩行時にかかる負荷は体重の3倍、階段では5倍とも。膝や腰に大切なのは“負荷の分散”「木のポーズ」ではグラグラしながら眠っている筋肉を呼び覚まし、感覚を活性化して全身のバランスを整えます。地面から養分を吸い上げて、幹をとおり枝葉の末端まで届け、光を浴びて呼吸をします。数回呼吸をしている間“木”になってみましょう!

①片手で壁やイスをそっと触り、片足を持ち上げ、つま先を外に向けて床に置く。この足は、床に置かずに軸足の内ももに当ててもOK

②壁に触っている手と反対側の手を上に伸ばし、軸足の内ももを引き締める

③壁に触っている側の手も離して上に伸ばし、全身でよく伸びる

④数回呼吸をしたら両手両足をおろし、自然体でリラックスする

⑤反対側の足で①～④を同じように行う

大地や水、風や光、広い空など自然を感じる場所で行うとさらに良いでしょう。落ち着きを取り戻し、集中力が高まり、元気が湧いてくるヨガのアサナです。



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