



## 栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンをを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。



こんにちは！ 1年間に渡って「10分でできる！ ヨガで健康年齢UP」を連載してきましたが、今月からは「気軽にできるヨガ」をテーマにスタートします。よりヨガが身近に、そして、お仕事の合間の息抜きとして、取り組みやすいものになればと思いますので、改めてどうぞよろしくお願ひいたします。

オフィスでヨガ!? と思われる方もいると思いますが、実際に、社内の会議室でヨガや瞑想を行う会社もあれば、勤務時間中にストレッチの時間を設けたり、張り紙や社内報などで、目や体のリフレッシュ方法を案内したりしている会社も増えていきます。

背景としては、大事な社員に健康を意識してほしいと願う会社が増えたことにあります。人口の減少もあり、労働力の確保が難しくなっていることに加え、活躍していた方が、体調不良で休職や退職をしてしまうことを防ぎたいという思いからでしょう。

2015年にストレスチェック制度が施行され、さらに、社内の健康管理を意識して行う会社も増えました。「健康経営」という言

葉も、よく聞かれるようになりましたね。

スマートフォン普及で、携帯電話を手放せない人が増えた上に、オフィス内で働く人々は、パソコンを使用したデスクワークが日常的に多いことから、全身に負担がかかってしまいます。それに加え、人間関係や仕事のプレッシャーなど悩みがあると、体調にも影響が出ます。

ヨガや瞑想をすれば、何でもすぐに解決できるというものではありませんが、まずは、病気になる前の対処の1つとして、また、自分の心身の変化に敏感になるための練習のようなイメージで取り組んでみてください。

今回ご紹介するのは「シヤラバアーサナ(バッタのポーズ)」です。このポーズは体全体の血行を良くするとともに、胸を開くことでポジティブな気持ちにしてくれる効果があります。肩甲骨が固まってしまふことも防いでくれるので、肩こりの予防にもなります。座ったままでも、立って行ってもかまいません。オフィスではもちろん、朝起きた時や、満員電車を降りた時におすすめしたいポーズです。

# バツタのポーズ

背中で手を組むため、座って行う場合は、背もたれのない椅子、または椅子に横向きに座りましょう。

1



最初に、お尻のお肉を左右にかき分け、できるだけ座骨を椅子につけるように座ってみてください。両足をしっかりと床につけ、足の間はこぶし1つ分くらいあけましょう。

息を吸っておなかの下の方に少し力を入れ、骨盤をしっかりと立てます。猫背や反り腰にならないように注意しましょう。

肩が上がってしまっている人が多いので、一度息を吸って肩を耳の方に近づけ、吐く息で背骨を挟むように肩を下ろします。あごは軽く引いてください。

2



そして、ゆったりとした気持ちになるように、少し目を閉じ、胸の前で合掌していきます。

親指を胸の間につけると、自分の呼吸に意識を向けやすくなります。自然な呼吸で大丈夫です。

気持ちが静まってきたら、合掌した手をほどもき、背中の後ろ両手を組みます。息をゆっくり吐き、胸を開く準備をしましょう。次の吸う息で、ゆっくり手を背中から遠ざけるように引っ張っていきます。肩甲骨をぎゅーっと挟むようにすると、胸が自然と持ち上がり、開いていきます。視線は、斜め上を見つめましょう。30秒キープです。

キープし終わったら、息を吐き、リラックスします。これを2、3回繰り返してみましょう。