



5分でできる!

その場でできる!

事務所をジムに!

# ジム所ヨガ

第2回 ランチ後の眠気につけないヨガ



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！突然ですが、働く日々の中で、みなさんの一番の悩みは何でしょうか？仕事をしていると悩みは尽きないものですが、多くの人が持っている悩みの一つに「眠気」があります。

眠くて朝起きるのが辛い、夕方、まだ片付けなければいけないタスクがあるのに、睡魔に襲われて進まない、という経験に心当たりはないでしょうか？さらに、しっかりと寝ていても、ランチ後の眠気は容赦なく訪れます。気づくと、目の前のパソコン画面に、思いもよらない文字列が並んでいたり、会議中にウトウトしたことを、急いで隠したりしたこともあるかもしれません。

今回は特に、昼食後の眠気と、その時のヨガの活用方法についてお伝えします。まず、ご飯を食べた後に眠くなるのは、急激に上がった血糖値を下げるためにインスリンが分泌され、脳の酸素やブドウ糖などが不足してしまうからだと思います。

## インドってどんな国!?

1年に何回かインドに行く、と話すとき、「インド人はカレーを本当に手で食べるの?」と聞かれることが多いです。一緒にいる人が不快な思いをしそうな時、カレーが熱すぎる時など、イレギュラーがない場合、これは本当です。ヒンドゥー教では左手は不浄の手とされるため、右手だけで、チャパティというنانの薄いものでカレーをすくったり、カレーとライスとを器用に混ぜたりします。手で混ぜて食べると、なぜか味がマイルドになり、美味しさもアップするようです!



消化を促すために、副交感神経が優位になるから、とも言われます。ただ、どちらにしても、この状況から脱するためには、脳に栄養分を送る必要があります。その時におすすめしたいのが、ヨガの呼吸法です。軽く姿勢を整えてから目を閉じ、1分程かけて、深い呼吸を繰り返していきます。約3分間やってみましょう。できれば鼻呼吸で行うと、より効果的です。

そして、もう一つは、次のページでご紹介するヨガのポーズ、「ピラミッドのポーズ(ブラサリタ、パードウッターナ、アーサナ)」です。

# ピラミッドのポーズ

頭を心臓より低い位置に下げると、ふらっとしてしまう場合があるので、念のため、手すり代わりに椅子を使いましょう。



まず、椅子をつま先から1メートルほど遠くに置きます。

その後、手は腰または足の付け根に添え、足を肩幅の1.5倍くらいに開きます。猫背になったり、反り腰になったりしないように注意しましょう。骨盤を正面に向け、その上に背骨を1本ずつ積み上げていくイメージです。あごは軽く引きます。(ここまで約30秒)

息を吸って準備をしたら、吐く息でゆっくり足の付け根から、背中が丸まらないように、体を前に倒していきます。体が床と平行になったら、腰から手を放し、椅子について体を預けます。



脚の後ろ側もしっかり伸ばすとむくみの解消にも効果的です。このまま約20～30秒キープしましょう。

姿勢を戻す時は、手を腰に当ててから、頭が最後になるように、息を吸いながら、ゆっくり起き上がっていきます。起き上がったたら、呼吸に意識を向けて、しっかり整えましょう。

起き上がった時に、体に違和感がある場合は、足踏みをしたり、体を左右に軽く倒してみたりしてください。