



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3回 夜、なかなか眠れない人のためのポーズ



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、妊娠、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！前回、昼間の眠気について少し触れさせていただきましたが、最近の夜の眠りは、どのような感じでしょうか。寝つきがあまり良くない、途中で目が覚めてしまう、朝起きてても疲れが残っている気がする、という方はいないでしょうか？

この頃、睡眠の重要性や、睡眠にまつわる病気などを伝えるニュースや本が増えたような感覚があります。脳や眠りについての研究が進んでいるのももちろんのこと、みなさんが悩みを持っていたり、心身の健康との密接な結びつきに気づいてきていたりする証拠だと思っています。

即効性が必ずある、とは限りませんが、ヨガを続けることで改善を図ることができそうです。全身の血流を良くすることで不眠の原因の1つであるコリを解消できると同時に、自律神経が整えられるためです。また、呼吸や体に意識を向けることで、脳の興奮状態を

抑えることもできます。

まずは毎日の睡眠不足に注意しましょう。2017年の流行語大賞に「睡眠負債」がノミネートされました。私たちの体には、14日間の睡眠不足が蓄積されると言われています。その位深刻なものなのです。仕事をしていると多少の不規則や無理は仕方がないですが、太陽の光を浴びたり、寝る前はパソコンやスマホを控えたり、そして、しっかりと自分と向き合う時間を作ったりするところから始めましょう。そして、眠る前は、今回ご紹介する「ガス抜きポーズ（アパナ・アサナ）」をやってみてくださいね。

インドってどんな国？

インドに初めて行った時、牛による道路渋滞に、驚いた記憶があります。インドでは家の庭はもちろん、学校や空き地、道路で牛が自由に行き来しており、牛が通る度に車は止まります。牛はインドの多くの人々が信仰する、ヒンドゥー教のシバ神の乗り物です。さらに、生活に必要な牛乳をもたらし、農作業も手伝ってくれるありがたい存在なのです。そのため、ヒンドゥー教の人は、牛を食べません。牛肉で取ったダシが入っているものも、口にしないのです。インドの人と食事に行く時があれば、自分も牛肉を使った料理を控えるなど、心がけておきましょう。

ガス抜きのポーズ

まず、できれば背もたれのある椅子にリラックスして座りましょう。
両足を軽く床につき、足の間はこぶし一個分あけておきます。



そして、ゆっくりと、鼻から体の中にある息を全て吐き出していきます。



息を吸いながら、片足ずつ、ひざを胸に抱えます。お腹と背中を使いながら、体をできる限り小さくして、20秒から30秒キープしましょう。足を椅子に置かなくても、体が安定しそうな人は、足を浮かせたままキープしてみてください。視線はおへその方へ落とし、頭も体の中心に織り込んでいくイメージです。呼吸はしっかり続けます。



身体の中心に力が集まったら、息を吐きながら体を大きく上げてリラックスしていきます。伸びをしてみてください。



一度体に力を入れることで、体を広げた時、血流の流れがより良くなり、頭からつま先まで酸素が行き渡ります。筋肉や関節もリラックスするため、深い眠りに効果的なポーズです。

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ info@stella-mira.net