



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4回 食欲がわかない時におすすめのポーズ



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！ 食欲の秋、満喫していますか？ 週末のバーベキューなどを楽しみにしている人もたくさんいらっしゃると思います。が、オフィスで働くみなさんの中には、胃腸の調子で悩んでいる人が一定数いるようです。

胃腸、いわゆる消化機能がうまく働いていないということは、睡眠同様、自律神経の不調が大きく関わっています。そのため、神経のバランスを整えることができるヨガの習慣は、このようなトラブルにも効果的と言えるでしょう。

また、幸せホルモンと呼ばれる私たちのホルモンの一部は、腸内で作られると言われます。腸はもちろん、腸につながる胃の機能が弱くなってしまうと、このホルモンの分泌量にも影響を及ぼし、体調や気分が落ち込む原因となります。最近、少し落ち込んだ気分が続いている、何に対してもあまりやる気がでないという方がいましたら、ご自身の胃腸の様子も観察してみてください。

「お腹に力を入れて」と言われたことはありませんか？ また、武道をしている人は、

インドってどんな国？

インドはブッダが悟りを開いた場所でもありますが、現在、ヒンドゥー教徒が大多数の80%を占めています。続いてイスラム教、キリスト教、シク教の順番で、仏教徒の人数は5番目となり、人口の1%以下です。しかも、地域や家族で同じ神様を信仰しなくてはいけない、というルールはないため、ヒンドゥー教を信仰している人でも、3億3000万人いるといわれている神様の中から、それぞれ自分の好きな神様を信仰しています。ヒンドゥー教の神様は七福神を始め、色々な形で日本に入ってきています。山や川に神様を見るのは、日本の八百万の神という感覚と近いのかもしれないですね。

みぞおちや丹田（※東洋医学でその下あたりをいう）を意識するようにと習った経験はないでしょうか？ 昔から、力を出すためには、胃腸あたりに適度なエネルギーを宿らせることが必要と言われていることが多いポイントではありますが、また別の回でお話ししたいと思います。

今回は、胃腸を活性化するヨガのポーズ「ねじった椅子のポーズ（パリブリッタ・ウトウカターアーサナ）」をお伝えします。このポーズは、くびれをつくる腹斜筋という筋肉も鍛えてくれるため、健康だけでなく、美容にもおすすめです。

ねじった椅子のポーズ

座る時にも、1つ1つの体のパーツを意識していくのがポイントです。



まず、お尻のお肉を左右によけて、できるだけ座骨を椅子につけるイメージで座り、左右均等に体重をかけてみましょう。両足はしっかりと床につけ、足の間はおぶし1つ分ける、または、ぴったりくっつけていきます。

息を吸っておなかの下の方に力を入れていき、骨盤を立てます。猫背や反り腰になっていないか確認しましょう。

肩が上がっていたり、内側に入っていたりする人が多いので、一度息を吸って肩を耳の方に近づけ、吐く息で肩甲骨を寄せ、ゆっくり肩を下ろします。あごは軽く引きましょう。(ここまで約40秒)



姿勢を崩さないように、少し目を閉じ、胸の前で合掌します。自分の自然な呼吸に、20秒程度意識を向けてみてください。

呼吸や気持ちが整ったら、吸う息で目を開けます。姿勢はそのままで、鼻から軽く息を吐き、息を吸って背筋を伸ばしたら、吐く息でゆっくり背骨の下の方から1本ずつ動かすように体を右側にねじっていきます。

ポーズを深めたい人は、合掌している左の肘で右ひざを内側に押しみましょう。視線は右斜め上を見つめます。このまま20~30秒キープしていきます。呼吸が止まりやすいので、ゆっくり繰り返すよう心がけましょう。

ポーズを解放する時は、息を吐ききり、次の吸う息でゆっくり体を正面に戻し、手を解放します。左右の体の違いを感じられたら、反対側も行いましょう。