



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、

みぞおちや丹田（※東洋医学でへ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ます。ヨガの世界でも意識され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。

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。

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つ分開ける、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。

呼吸や気持ちを整ったら、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。