



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8回 目の疲れを取るポーズ



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！ あつという間に1年のうち1カ月が過ぎ、みなさんの中には、年末年始の休日で充電したエネルギーが、残り少なくなっている人はいませんか？ そのような時だからこそ、今回はいつもと少し違った気分転換ができるヨガを、お伝えできればと思います。

突然ですが、人間の顔の筋肉、いわゆる、表情筋は何種類あるか、ご存じでしょうか？ 答えは約60個です。ただ、世界各国の言葉に比べて、私たちの日本語は表情筋の20%程しか使わなくても話せると言われていきます。そのため、人によっては他の言語より声小さくなったり、表情の変化が少なかったりする場合があります。

また、この表情筋は細かな筋肉のため、お尻や太ももの大きな筋肉に比べて、良くも悪くも数日で変化します。特に、最近はずっと同じ方が、パソコンやスマホを見ている時間が長くなってしまったため、頬からあごにかけての筋肉が重力によつ

インドってどんな国!?

インドと言えば、カレー、タージマハル、ターバンなど色々想像できますが、ガンジス河を挙げる人も多いでしょう。「死体が流れる中で、洗濯や沐浴をしているって本当ですか?」と、私もよく聞かれます。半分本当です。最近では河のそばの火葬場で荼毘に付し、その灰を流す場合がほとんどのようですが、多様な価値観を持つインドの人々でも、最終地点としての共通認識はこの場所と言えるでしょう。インドでは、敬愛を込めて、「マザー・オブ・ガンガー」とも呼ばれます。日々の生活用水であり、身を清める場所でありながら、全ての魂は肉体が離れる時、雄大なヒマラヤ山脈から流れてくる、この聖なる河に帰るのです。ちなみに、何らかの事情のためガンジス河で沐浴ができない場合、その水を1滴でも浴びると、同じ効果があるとも信じられています。

て下がってしまったり、目の周りの筋肉が著しく疲れていたりします。以前より、目が乾きやすい、目に力がない、目がくぼんでしまった気がする、というお話もよくきます。

逆に1日5分でもいいので、意識をして表情筋を動かすことにより、リフトアップや目の輝きといった効果が早に出るのが表情筋のためのヨガ、いわゆる「顔ヨガ」の有難いポイントでしょう。

次のページでは、目の周りの筋肉である「眼輪筋」を動かし、目の疲れの改善を促す「双眼鏡のポーズ」をご紹介します。

5 minutes 双眼鏡のポーズ



可能でしたら、顔を見ながら行える、
鏡のある場所で行うことがベストです。



まず、楽な姿勢で椅子に座る、もしくは立った状態でも大丈夫です。コップを持つような手の形を両手で作っていきます。その手を眉毛の上の骨と頬骨の上に乗せるようにしながら、目を囲みましょう。目は開いたままでかまいません。



その後、眉間にしわが寄らないように目をゆっくり細めていきます。完全に目を閉じないように注意しましょう。



そのまま約10秒キープをしたら、再度10秒かけながら目を開いていきます。この動きを10回程繰り返してください。



終了後は、まばたきを数回繰り返し、ポーズのリリースをしていきましょう。