



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9回 集中力をアップさせるポーズ



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！ 少し暖かい日も増えてきましたね。けれども、のんびりしたい気持ちとは裏腹に、仕事やプライベートがますます忙しくなってきた人も多い季節だと思えます。忙しい毎日が続く、それに反比例して、だんだんと続かなくなるのが集中力ではないでしょうか？

もちろん、集中力はどんな人でも常に続くものではないですが、年齢を重ねたからといって、低下するものでもありません。ご存知の方もいるかもしれませんが、経営者やアスリート、ビジネスパーソンの中には、仕事の生産性を上げるため、集中力のアップを目的としてヨガに取り組んでいる方もたくさんいます。

なぜヨガが集中力向上に効果的なのでしょう？ まず、単純に血流が良くなると私たちの集中力はアップします。つまり、肩こりや姿勢の悪さによって、体に負担がかかっていたり、代謝が悪くなったりとすると、脳に酸素が行かなくなり、注意力が散漫になってしまふのです。

もう1つの理由としては、

インドってどんな国!?

インドには、実は移動手段が色々あります。飛行機はもちろん、広い国土を走る電車やバス、車に始まり、テレビなどで見たことがあると思いますが、たくさんの人を載せたバイクと、黄色と緑のオートリキシャは、まさにインド名物と言えるでしょう。他にもトラックや車の荷台など、乗れそうな乗り物に乗るだけの人数が乗っているのも、インドらしい光景です。

ただ、デリー市内には、日本も建設に関わった綺麗な地下鉄が走っています。乗り方はSuicaのようなチャージ式のカードまたは、500円玉くらいのコインが切符代わりになっています。空港に行く時も便利なので、インドに行かれた際は乗ってみてくださいね。

「ブリンに入る」という言葉聞いたことがあるかもしれませんが、本当の集中力は、リラクセスの中に存在すると言われます。体をリラックスさせた上で、意識を丁寧に向けていくといくヨガの基本的なスタイルは、まさに心地よい弛緩と緊張が共存している状態を作ることができなのです。また、ヨガを習慣にすると、自分の姿勢にも敏感になるので、自分で心身を客観的に見られるようになり、集中力をコントロールできるメリツトもあります。

今回は、この集中力にフォーカスしたヨガのポーズ「鷲のポーズ（ガルーダ・アーサナ）」をご紹介します。

始めに、椅子に深く座り、足の間はこぶし1個分ほど空けます。
骨盤が床と垂直になっていることを確認しましょう。
腰が反らない程度に背筋を伸ばし、お腹の下の方に力を入れていきます。



そこから、両手を肩の高さに伸ばします。

腕はそのまま、右足が上に来るように足を組み、可能であれば爪先も左足に絡めていきます。(約15秒)



次に、左腕が上になるように腕を交差、ひじを曲げ、腕が床に対して直角になるように両手の甲を合わせてみてください。

できる人は、右手をさらに右へ巻き付け、手のひらを密着ようにしましょう。手と足の形ができれば、ひじから指先を天井方向上に伸ばしていきます。そこで、15秒キープします。



その後、体に痛みがない方は、手を伸ばしたまま、体を少し斜め前に倒してみましよう。先ほどとは異なる肩回りの筋肉が、ほぐれている感覚があるかもしれません。そのまま15秒キープです。キープの時の視線は、正面または指先からずらさないようにしましょう。視線で集中力をコントロールしていきます。

約30秒のキープが終わったら、ポーズを解放し、手足をリラックスさせてから、反対側も行います。

呼吸が止まりやすいポーズなので、しっかり呼吸を続けることを意識しましょう。