



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10回 イライラや不安を解消するポーズ



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！ いよいよ平成から新しい時代が変わるため、今年のゴールデンウィークは10連休になる方もいるようですね。みなさんは、どんな風に過ごされるのでしょうか？

子どもや学生の時であれば、とても嬉しかった大型連休ですが、大人になると休みは確かに有難いのですが、良くも悪くも、色々と考えてしまうことも多いでしょう。会社に残してきてしまった仕事や出勤後のタスクを始め、人によっては、たくさん休んでしまつていつものリズムが取り戻せるかどうかの不安があるかもしれません。

誰しも経験があると思いますが、イライラしたり不安を感じたりすると、初めに呼吸が浅くなります。すると、自律神経が連動するように働き、交感神経を優位にします。アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、エンドルフィンなどの脳内物質が私たちの体と心を戦闘モードに切り替えるのです。

インドってどんな国？

日本の9倍の面積があるインドには、約13億人が住み、28の言語が話されています。首都のデリーやヨガの聖地リシケシがあり、私がよく訪れる北インドでの公用語の1つは、サンスクリットが元となっているヒンディー語です。一見、記号のような文字が並んでいますが、文法は日本語と同じで、さらにしっかり法則があるので、日本人には習得しやすいと言われます。インドの人に会ったら、まずは、胸の前で両手を合わせて「ナマステ」と挨拶してみましょう。朝昼晩使える便利な言葉です。ちなみに、ナマステとは、「あなたと私の魂が出会ったことに感謝します」という素敵な意味があります。



その結果、頭は働けけれど疲れやすかったり、眠りが浅くなつてしまつたり、肩こり・腰痛と言つた筋肉の凝りに影響が出たりすることもあつてしまう。実はヨガや瞑想などを続けていくと、交感神経を奮い立たせなくても生産性や集中力が上がる、つまりリラクゼーション状態でもパフォーマンスが出せるという結果が出ています。ぜひ、少しずつ自分に合ったものを続けてみてくださいね。

今回はイライラや不安に囚われてしまつた時に、心身の切り替えができる簡単なアンテナのポーズをお伝えします。

アンテナのポーズ

①



まず、猫背や反り腰にならない程度に、椅子に深く腰掛け、骨盤を床と垂直に立てます。足は、拳1個分空けましょう。



手は胸の前で合掌をしましょう。この時、手のひら同士を押し付け合うようにして、肘を少し前に出すと肩甲骨も少し開くため、さらに正しい姿勢をつくることができます。

そして、指先を軽く見つめながら、息を鼻から細く長く吐いていきます。(ここまで約20秒)



息を吐ききったら、鼻から息をゆっくり吸いながら、両腕を前または横から天井方向に持ち上げます。指先は内側に向け、視線は斜め上を見つめていきましょう。このまま20秒程キープです。



この時2つポイントがあります。1つは、しっかりと胸を大きく開き、新しい空気を取り入れていきます。もう1つは、ピン！ と肩から指先まで伸ばさず、アンテナのように何かをキャッチするイメージで肩を楽にします。腕全体でお椀を作るような感覚です。



呼吸が頭や上半身全体に行き渡るような感じがあれば、息を吐きながら静かに手を下ろして、リラックスしていきます。新しい血液が、体をめぐめる感覚を味わってみましょう。

②

