



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11回 背中への疲れと肩こりに効果的なポーズ



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。

では、どうしたら良いかというと、最低30分作業をしたら3分間、1時間では5分から10分、立ち上がって動くなど、休憩時間をしっかり取る必要があります。人は大きな筋肉や関節をストレッチすることが、気軽にリフレッシュにつながると思います。例えば、太

ももやお尻、背中への疲れと肩こりに効果的なポーズ。もう一つ、肩こりに効果的なポーズです。もちろん立ち上がって行ってもかまいません。

こんにちは！ 暦通り長めのゴールデンウィークが取れた人は、次の夏休みが待ち遠しい頃ではないでしょうか？ ただ、その反面、営業日数の少なさに反比例するように仕事が増え、パソコン作業や商談、会議などに追われている方もいるかもしれません。特に普段座っている時間が多い人は要注意です。日本は先進国と呼ばれる20カ国の中で、座っている時間が1日平均7時間で最も長いというデータが出ています。これは4時間未満の人と比べると、がんや血管の病気の罹患率が高まり、死亡率が15〜40%高くなってしまうそうです。そうは言っても仕事や勉強をしないといけないのが、私たちの日常です。

## インドってどんな国?!

インドの女性というと、色とりどりの華やかな衣装に身を包み、ぱっちりメイクをしているというイメージがありませんか？ 実際には、多くの女性は民族衣装のサリーやパンジャビドレスを着ています。そして、特徴的なのは耳だけではなく、鼻に飾ったピアスとアイメイクです。アクセサリーは個人の嗜好はもちろんのこと、信仰している神様を象徴する色を身につけることもあるそうです。また、彼女たちは「カジャール」という黒いアイラインを使用しますが、目を大きく魅力的に見せるためという理由他に、病気や魔物が入ってくるのを防ぐという、おまじない的な意図もあります。アーモンドオイルでできているので体にも優しく、小さい子どももつけているのを結構見かけます。



今回は、体の脇を伸ばすヨガをご紹介します。「半月のポーズ（アルダチャンドラ・アーサナ）」という、背中や体側のストレッチ、肩こりの解消に効果的なポーズです。もちろん立ち上がって行ってもかまいません。

ももやお尻、背中への疲れと肩こりに効果的なポーズ。もう一つ、肩こりに効果的なポーズです。もちろん立ち上がって行ってもかまいません。

まず、背もたれに寄り掛からない程度に深く座りましょう。



両足はしっかり床を踏み、つま先はぴったりつける、または拳1つ分くらい間を開けます。猫背や反り腰にならないように、骨盤を垂直に立て、その上に背骨をゆったりと積み上げていきます。一度息を吸って、肩と耳を引き寄せて、息を吐きながら、肩甲骨を挟むように肩を下ろします。あごは軽く引きましょう。



息を吸いながら、ゆっくり両手を天井方向に持ち上げていきます。軽く息を吐いて肩の力を抜きます。



肩が引っ張られない程度に伸ばせたら、手のひらを合わせましょう。(ここまで約15~20秒)



息を吸って背筋を伸ばしたら、吐く息で、体を右真横に倒していきます。この時、体が前や後ろに倒れないように注意してください。右の脇が伸びているのを感じながら、約10秒から20秒キープです。呼吸は続けましょう。



ポーズを解放する時は、息を吸いながら体を中心に戻し、血が流れていくのを感じながら、そっと腕を下ろします。一呼吸ついたら、反対の体側も行いましょう。