



# 10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第7回  
短い時間で全身リ  
フレッシュできる  
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、妊娠、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、そして、あけましておめでとうございます！ みなさんは、どんな年末年始をお過ごしになりましたか？ 歳を重ねるごとに月日の経過の早さを感じますが、健康で充実した毎日を通させるよう、今年も柔軟な心と体づくりをしていきましょう。

さて、新年1回目は、「パールシユボッタナ・アーサナ（鶴のポーズ）」です。このポーズは、肩の改善や手首のストレッチ、足のむくみの解消だけでなく消化機能の活性化、脳のリラックスなどたくさん効果があるためか、モデルの方々もよく行っています。モデルといえば、生活にヨガを取り入れている人も多く、女性がヨガに取り組む文化を日本に広めた立役者でもあります。

実は、11月中旬から12月初旬まで、人生2回目のインドに行ってきたのですが、ヨガ発祥の地のインドでは、一部の都会を除き、ヨガレッスンに通う女性はほとんどいません。日本では女性の習い事というイメージが強いヨガですが、ヨガスタジオは依然として、男性のものなのです。もちろん、先生も男性です。ただ、男女ともに

ヨガは「行う」ものではなく、「生きる」ものという考えが、インドにはあります。体を動かすことだけがヨガではなく、より善く生きるためにヨガの哲学を大事に生活することがヨガである、ということです。

ちなみに、ヨガの種類は大きく分けて七つあります。体を動かすことで内面を見つめるハタヨガ、マザーテレサやガンジーが行っていた奉仕としてのカルマヨガ、宗教的儀式のようなバクティヨガやジャーパヨガ、思想や心理を追求したジャーナヨガにラージャヨガ、そして、音楽等に合わせて動き続けるタントラヨガです。

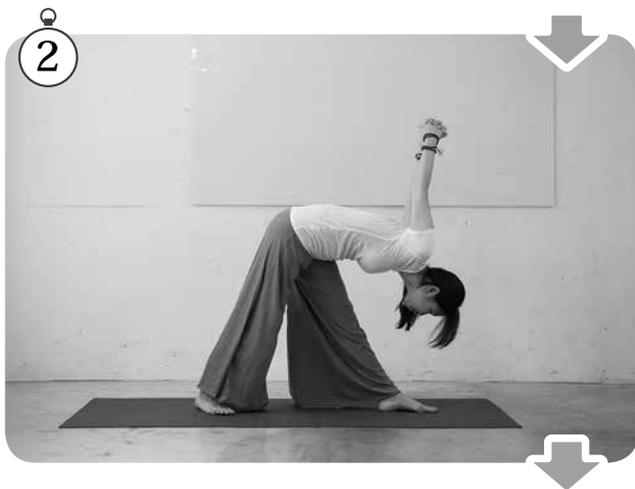
その中で、主に健康や美容のために行われているのがハタヨガです。ハタヨガの中には、アスリートが行うような激しいアシユタンガヨガや、世界中のモデルが実践しているホットヨガ、動き続けることで代謝アップを促すパワーヨガやヴィンヤサヨガが含まれます。日本にも日々新しいヨガが生まれているので、興味があれば、ぜひレッスンを体験してみてくださいね。

まず、マットの前の方に両足を揃えて、まっすぐ立ちます。  
 この時、猫背になったり、腰が反ったりしないように注意しましょう。  
 肩を優しく、後ろにぐるっと回しておく、肩回りが動きやすくなります。



手を腰に当て、どちらか片方の足を後ろに一歩引きましょう。この時、前の足のかかとから一直線になるように心がけ、引いた足の爪先は45度外側に開きます。  
 足の幅は肩幅の1.5倍が目安ですが、どこかに痛みを感じる場合は、ちょうど良い幅に調整してみてくださいね。(ここまで約30秒)

息を吸って背筋を整えて、骨盤が床と水平になっていることを確認します。  
 次の吐く息で、脚の付け根からゆっくりと体を前に倒していきます。(約20秒)



さらにポーズを深めたい方は、手を背中の後ろで組み、肩甲骨を挟むようにしながら、頭の方向に持ち上げてみましょう。ここで10秒から20秒キープです。脚の後ろの伸びを感じてください。  
 ただし、呼吸が苦しかったり、頭や体に痛みを感じたりする場合は、すぐにポーズを終了しましょう。

戻る時は、手を組んでいる方は腰に戻し、息を吸いながら頭が最後になるように、  
 10秒ほどかけて少しずつ体を起こしていきます。  
 呼吸が整ったら、足を入れ替えて反対側も同じように行っていきましょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。  
 1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ ( ) 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)



# 10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第8回  
集中力・バランス  
力アップのポーズ



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、妊娠、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。まだまだ寒い日が多いですが、最近少し日が長くなったように感じませんか？ 日本では、周りの風景や気温によって、季節の変化が感じられますよね。

1時間ほどの通常のヨガレッスンでは、日本に四季があるように、人の一生をたどるような構成になっています。ハイハイをする赤ちゃんと、立って行うポーズに移り、また、そして、ダイナミックに動いた後は、また体を地面に近づけ、座ったり寝転がったりするポーズで終えていく、という流れで行います。最後に仰向けの状態でリラックスをして起き上がった後は、今までの自分を解放し、新しい自分として再スタートする、という意味が込められています。ヨガに取り組む度に、心身ともにリフレッシュをし、新たな自分になれる感覚を味わえる点も、ヨガの魅力と言えるでしょう。

ヨガを行うと、血流だけでなくリンパの流れも良くなります。リンパが流れやすくなると、老廃物が排出されるため、デトックスにつながります。さらに、体の中ではホルモンバランスが整っていき、体調だけでなく精神的にも安定します。

精神的なヨガの効能については、脳科学の観点からも研究されています。ポーズを取り、自分の深い呼吸に意識を向けることで、ストレスにより増加するホルモンが減り、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどが分泌されるようです。それにより、前向きな考え方ができるようなると言われています。また、ヨガを実践している時に脳の中で神経が結合するため、脳機能が高まり、集中力やクリエイティブイティもアップします。そのような効果もあり、海外の経営者や起業家をはじめ、多くの人が日常生活に取り入れるようになっていきます。

今回ご紹介するポーズは、まさに集中力やバランス力の向上におすすめの「ブルクシャ・アーサナ（立木のポーズ）」です。

まず、マットの中央に両足を揃えて、まっすぐ立ちます。ひざ周りに力を入れるのではなく、内ももやおしり、おなかで体を支えるように意識をしてみましょう。



この時、猫背になったり、腰が反ったりしないように注意しましょう。肩を優しく、後ろにぐるっと回しておく、肩回りが動きやすくなります。

両手を腰に当て、体重を少し右側にかけます。左足のつま先を外側に開き、足首からふくらはぎ、内もも、足の付け根へと左足を添わせながら、バランスが取れるところまで上げていきます。(ここまで30秒から1分)

足の位置が決まったら、腰から手を放し、胸の前で合掌してみましょう。

さらにポーズを深められそうな人は、一度息を吐いて、次の吸う息で手を天井方向へ持ち上げていきます。視線は目の高さのどこか一点をぼんやり見つめたり、目を閉じたりしても良いでしょう。このまま20秒から30秒キープです。



このポーズはバランスポーズです。そのため、ぐらぐらしたり、足を床につけてしまったりしても問題ありません。何度でも挑戦してみましょう。

ポーズを終了する時、目を閉じている人は、息を吸いながらゆっくりと目に光を入れ、息を吐きながら手を腰に戻しましょう。最後に、足を床についていきます。脱力をするために、反対側の足に移る前に、手足をぶらぶらしておきましょう。もしポーズのキープが辛く感じる場合は、手足を同時に下ろしてもかまいません。(約30秒)

準備ができれば、反対側も行いましょう。両足とも行った後は、足を腰幅に開き、手のひらを胸の前で合わせ、少し目を閉じてみてください。左右の感覚の違いや呼吸を感じていきましょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ ( ) 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)



# 10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第9回  
自分に自信をつける  
呼吸法



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！ 寒さや猛威を、一段と感じた今回の冬ではありましたが、春の兆しが溢れてきましたね。それに伴い、新しい環境やステージに身を置く人も、多いのではないのでしょうか？ 今回は、そのような方をはじめ、日常で少し緊張する場に向かう人、気持ち切り替えたい時にもおすすしたい、ヨガ知識をご紹介します。

突然ですが、みなさんは「呼吸」を意識したことはありますか？

走った時の息切れ、落ち込んだ時のため息をついた瞬間など、スポーツを日常している方以外は、きつかけがないと、普段の生活では中々自分の呼吸に目を向けることはないかもしれません。

でも、この呼吸が私たちの感情、体などを動かしてくれるのです。しかも、人間は体重50kgの人で、1日に平均、約1万4400リットル、ご飯の量にすると約100杯の空気を体に取り込んでいます。これ程の量を必要とするなら、上手に活用できた方が良いでしょう。

ヨガは基本的に鼻から吸って鼻から吐く、鼻呼吸で行います。理由は多々ありますが、鼻呼吸は免疫機能を高める効果はもちろんの

こと、脳への負担の軽減になるため、脳の病気を防いだり、睡眠の質や新陳代謝を高め、疲れない体や運動パフォーマンスのアップにもつながったりしていきます。今年も冬季オリンピックがあります。ですが、アスリートにも鼻呼吸を行う人は多くいます。

また、呼吸に意識を向けることで、自律神経の調節も可能です。呼吸には大きく分けて、胸式呼吸と腹式呼吸があります。忙しさやストレスと密接な生活をしている私たちには、リラックスを促す副交感神経をしっかりと高めることが必要です。そのためには、肺の下にある横隔膜を動かし、お腹を呼吸と共に膨らませたり、へこませたりする腹式呼吸が効果的です。ただ、気合を入れない時、力を発揮したい時は、次のページでもご紹介する胸式呼吸で、交感神経を高め、心身を活発に動かす必要があります。最初は難しいかもしれませんが、ぜひ場面ごとに使い分けて行きましょう。今回は、代表的なヨガの胸式呼吸法「ウジャヤ・プラーナヤーマ（勝利の呼吸・オーシャンブレス）」をお伝えします。

マットの上に、楽な姿勢で座ります。この時も他のポーズ同様、反り腰になったり猫背になったりしないよう、できる限り正しい姿勢を保って行いましょう。



ウジャイ・プラーナヤーマは、吸う息と吐く息に合わせ、喉の奥で摩擦音を立てて行います。そのため、初めは鼻だけではなく、口呼吸も使って、イメージを掴む練習をします。

まずは、抵抗がなければ目を閉じ、今の自分の自然な呼吸を意識しましょう。少し気持ちが落ち着いたら、練習スタートです。(1、2分)

鼻から息を吸い、口を大きく開けてゆっくりと息を吐いていきます。ハーと音を出しながら、喉の奥から息をじっくり吐いていくことがポイントです。

手の平を顔の前に置き、窓に息を吹きかけるように呼吸をしてみると分かりやすいかもしれません。(2、3分)

数回繰り返したら本番です。



お腹の中の空気を全部吐き出して、平らにしましょう。腹筋に力を入れたら、そのまま胸だけで呼吸をするように息を吸い、吐いていきます。

この時、肋骨の動きを感じたい人や、胸のあたりを動かすことを難しく感じる人は、左右の肋骨を包み込むように触ってみましょう。

息を吐く時には、口を閉じて鼻だけで、喉の奥からゆっくりと呼吸をしていきます。海のさざ波を思い浮かべて、柔らかな摩擦音を立ててみてください。ゆっくりと5分程行いましょう。

終了したら、すぐに目を開けるのではなく、この呼吸法を行う前と後の自分の呼吸の違いを感じてみます。心と呼吸が落ち着いたら、慌てずに目に光を入れましょう。(1、2分)

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2、3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)



# 10分でできる! ヨガで健康年齢 UP!

第10回  
気持ちにメリハリ  
をつけるポーズ



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、妊娠、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！ みなさんは、何か春らしいことをされたでしょうか？

春はとても気持ちの良い季節ですが、冬から春への移り変わりというのは、体には意外と負担がかかります。そのため、精神的に不安定になってしまったり、睡眠不足や、逆に眠気が取れなかつたりするような症状が出る人も少なくありません。

散歩や食べ物でのリフレッシュもおすすめですが、ヨガやストレッチでも神経や心を整えて、心身に気分転換をすることができます。

みなさんは、動的ストレッチと静的ストレッチという言葉聞いたことがあるでしょうか？ ストレッチには大きく分けて、この二つがあります。

動的ストレッチは、その名前の通り、体を動かすストレッチです。分かりやすい例としては、ラジオ体操が挙げられます。それに対して、静的ストレッチは、筋肉を伸ばしたままキープをするものです。空気椅子や前屈などは、数秒間同じ姿勢で呼吸を続けますよね。そのようなものが、静的ストレッチ

になります。ヨガでは、リラックスを目的としたクラスや、初心者向けのコースは、比較的静的ストレッチが多くなりますが、パワーヨガやフロー系と言われるものは、流れる動きで代謝をアップするため、動的ストレッチの要素が強くなります。

もちろん、それぞれを行うタイミングや効果は異なります。動的ストレッチは、運動する前や、交感神経を活発にして活動意欲をアップしたい時に行うことで、間接の動きを緩め、ケガの防止を促します。また、体を温めて気持ちも前向きにしていきます。静的ストレッチは、運動後のクールダウンや、寝る前のデトックスなどに効果的です。筋肉の疲労物質の排出と同時に、副交感神経に働きかけ、心身のリラックスも促します。なお、キープする時間の目安は4呼吸ですが、自分の体と相談をして、無理なく行っていきましょう。

気分メリハリをつけ、オンとオフを切り替えるヨガのポーズはいくつかありますが、今回は「カポタ・アーサナ（鳩のポーズのバリエーションの一つ）」をご紹介します。

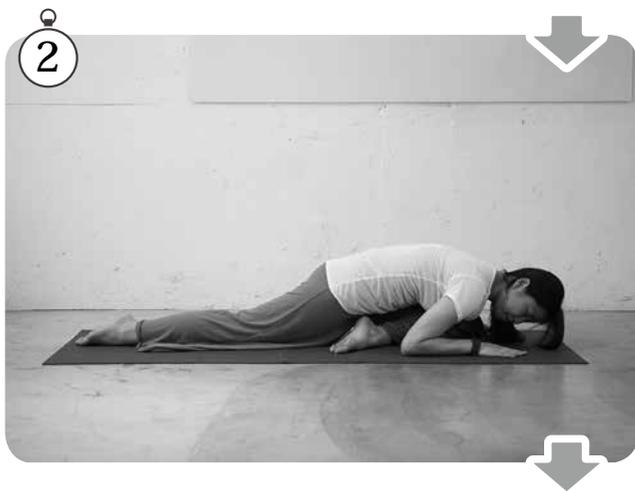
まず、鳩の伸展のポーズから行います。  
四つん這い、または正座の足を右側に崩した座り方をしていきましょう。



両手をお尻の横につきます。そして、おへその下に左足のかかとがくるように置き、右足を少しずつ後ろに伸ばしていきます。骨盤がしっかり前を向いているか、確認してください。(約30秒)

息を吐いて軽くリラックスしたら、吸う息でゆっくり胸を開き、体を起こし、腰の下の方から背筋を伸ばします。視線は、斜め上あたりを見つめましょう。背筋と、右足の付け根の伸びをしっかりと感じていきます。ここで20秒ほどキープしましょう。

キープが終了したら、ゆっくりと背筋の緊張をほどき、顔と背中を正面にもどします。



次に、両手を前の方に歩かせて、息を吐きながら、体を前に倒していきます。腕や首、背中がリラックスしていくのを感じましょう。ここでも約20秒ポーズをキープします。お休みの鳩のポーズです。

気持ちがリラックスしたら、両手を胸の横について、吸う息で、頭が最後になるように、ゆっくり起き上がっていきましょう。

呼吸が落ち着いたら、反対の足で同じ動きを行っていきます。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)



# 10分でできる！ ヨガで健康年齢 UP!

第11回  
柔らかい身体の  
メリットと柔軟性  
アップのポーズ



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！ 気持ちの良い春の陽気も気づくとあっという間に過ぎてしまい、だんだんと梅雨の季節が近づいていますね。

夏になる前の気候が特に苦手、という人も多いのではないのでしょうか？ じめじめした梅雨は、体がこわばる冬と同じくらい辛い、と感じる人は少なくありません。最近では、5千年以上の歴史を持つインドの伝承医学「アーユルヴェーダ」の知恵を活用し、この時期を工夫して乗り切っている人もいます。例えば、体を重く感じやすいので、生活のペースをゆるやかにする、消化に良いスパイスを取る、朝一杯の白湯を飲む習慣をつける、などです。古代叡智のお話も、また機会をみてほしいと思います。

さて、今回は、心身共に元気に過ごすためのポイントでもある、「柔軟性」について少しお伝えたいと思います。体の硬さや柔らかさは、スポーツをする人には欠かせないポイントではないでしょうか？ でも、実際は生きている人全てに重要なことなのです。まず、体が硬いというのは、いくつかの理由に分けられます。一つは、

関節の可動域が狭いこと、もう一つは、その周りの筋肉が固まってしまっている、もしくは筋肉量が少ないという可能性もあります。もちろん、その両方ということもあるでしょう。

人には体と心の癖があります。それによって、硬くなってしまふ場所が出てきたり、不調につながったりすることがあります。特に大きい関節である、肩関節や股関節には影響が出やすいでしょう。ただ、体は自分で少しずつ、柔らかくすることが出来ます。その方法の一つがヨガであり、ストレッチです。

体が柔らかくなると、疲れにくくなったり、肌荒れがなくなったりするという、嬉しいこともあります。さらに、全身のホルモンの流れが良くなるので、太りづらくなり、気持ちも前向きになります。ただし、時々たくさん行うよりも、毎日少しずつでも実践することが重要なので、みなさん頑張ってくださいね。

それではさっそく、肩関節と股関節を柔軟にする「マージヤラ・アーサナ（猫のポーズ）」をご紹介します。

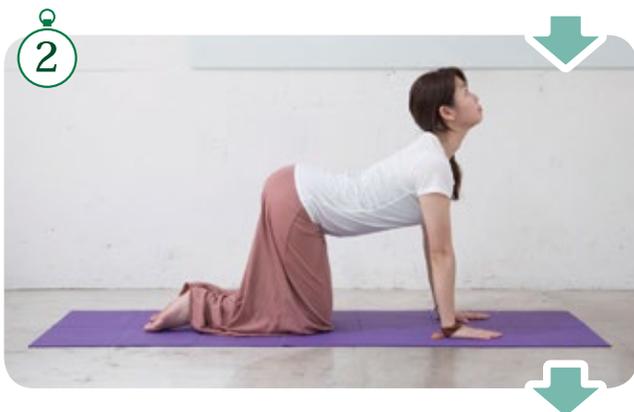
まず、マットに両手と両ひざをついて四つんばいになります。  
 この時、肩の下に手のひら、股関節の下にひざがあるかどうか、確認しましょう。  
 また、反り腰になったり、お腹から力が抜けたりしないように気を付けます。  
 足の甲は、寝かせておいて大丈夫です。



①  
 頭からお尻まで一直線になったら、呼吸を軽く整えていきます。  
 (ここまで約30秒)

次の吐く息で、ゆっくり背中を丸めて、視線をお腹に向けましょう。お腹は自然にへこむイメージです。手をマットに押し付けるように力を入れてもかまいませんので、肩甲骨を左右に開いていきます。

息をしっかりと吐ききったら、息を吸いながら、今度はお腹から胸を、天井方向に動かしていきます。視線は斜め上を見つめましょう。この時、腰を反るのではなく、骨盤を上に向けて動かすように、胸を持ち上げ、開いていく意識で行ってみてください。猫が伸びをしているところを想像してみましょう。



②  
 肩甲骨が背中に集まり、胸も開いたら、細く長く吐きながら、また背中を丸めていきます。

自分のペースで、この動作を5セット程行いましょう。(約1分半から2分)

充分に体が動かせたら、最初の四つんばいの姿勢に戻っていきます。そのまま、息を吐きながら、お尻をかかかたに乗せていき、腕は頭の方に伸ばします。頭からお尻を伸ばすことで、少しリラックスしていきましょう。(約20秒)

呼吸が落ち着いたら、頭が最後になるように体を起こしていきます。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ () 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)



10分でできる!

# ヨガで健康年齢 UP!

第12回  
自分のヨガスタイル  
を考える



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、妊娠、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！ ふと1年の半分が過ぎたことに気づき何となく気持ちが慌ただしい人、どんよりした天気が続き体も心も重くなってしまうって人はいませんか？

気分が落ち着かない状況を意識してしまつと、呼吸は浅くなり、自律神経も乱れ、睡眠にも影響が出てきます。このような時こそ、年齢や性別、体力や体のつくりに合わせてカスタマイズができるヨガは、頼りになる味方です。

ヨガを伝えていると、日本人は真面目な方が多く、1日に何時間、何回やらなければいけないでしょうか？ という質問や、腹筋を鍛えるには、このポーズをやらなければいけませんよね？ といった相談を受けることが少なくありません。もちろん、基本的な決まりなどはありますが、「自分の体や心が心地良いかどうか」がヨガの大事な考え方です。ルールをいつの間にか義務のように感じてしまふのはもったいないことなのです。

例えば、デスクワークの合間に10分間ストレッチをしても良いですし、エレベーターを待っている間に、肩や腰を伸ばすだけでもリフレッシュできるでしょう。体の

どこかにケガや不調を抱えている方であれば、寝ながら、もしくは座ったままで、可能な部分だけ動かしてみてください。体は重力に預けたまま、呼吸に意識を向けて、ゆったりと吸つたり吐いたりをするのも効果的です。

ヨガは自分のマットを敷き、決められた時間に、最も効果的な内容で取り組めるものが理想ではありますが、毎日何かと忙しい現代の私たちには、簡単ではありませんが、そのため、自分の体と心に意識を向ける練習の一環として、必要な時に、できる範囲で実践を続けることが、心身の健康のためには大切なことです。スポーツが得意な人のヨガ、シニア、マタニティ、心配性を改善したい人や、発想力を豊かにしたい人のためのヨガ。十人十色のヨガが無理なく行われていることこそ、健康な人が増えるポイントでしょう。

12回目の最後となる今回は、全ての人にとって重要な、体幹を鍛える「キヤット・スプリット(猫のポーズの応用編)」をご紹介します。次号からは装いも新たに、事務所などで気軽にできるヨガを紹介していきます！

まず、前回同様、マットに両手と両ひざをつけて四つんばいになります。  
この時、肩の下に手のひら、股関節の下にひざがあるかどうか、確認しましょう。



頭からお尻まで一直線になったら、呼吸を軽く整えていきます。(ここまで約30秒)



また、反り腰になったり、お腹から力が抜けたりしないように気を付けます。足の甲は、寝かせておいて大丈夫です。

頭から腰までをまっすぐに保ったまま、まずは左足を後ろへ伸ばし、バランスが取れそうであれば、右腕を前に伸ばしていきます。伸ばした腕と足を引っ張り合うように、お腹と背中に少し力を入れ、バランスを取ります。(10秒)  
視線は正面1点を見つめ、このまま20秒ほどキープです。

呼吸が止まらないように心がけましょう。

キープが終わったら、伸ばした腕を体の方に引き寄せ、手のひらをマットについてから、伸ばしている足のひざもマットに置き、四つんばいに戻ります。

呼吸が整ったら、反対の手足でも行いましょう。

ヨガは朝の時間帯がおすすめですが、食後以外であれば、リフレッシュしたい時などでもかまいません。

1日に2, 3セットを行うと効果的です。ただし、寝る前はストレッチ程度の軽いものにしましょう。

※ ( ) 内の時間はイメージです。体調などによって、無理のない範囲で行いましょう

ヨガに関してのご相談、出張レッスンのご用命などは、お気軽にこちらまで♪ [info@stella-mira.net](mailto:info@stella-mira.net)