



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1回 気持ちが前向きになるポーズ

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！ 1年間に渡って「10分でできる! ヨガで健康年齢UP」を連載してきましたが、今月からは「気軽にできるヨガ」をテーマにスタートします。よりヨガが身近に、そして、お仕事の合間の息抜きとして、取り組みやすいものにできればと思いますので、改めてどうぞよろしくお願ひいたします。

オフィスでヨガ!?と思われる方もいると思いますが、実際に、社内の会議室でヨガや瞑想を行う会社もあれば、勤務時間中にストレッチの時間を設けたり、張り紙や社内報などで、目や体のリフレッシュ方法を案内したりしている会社も増えていきます。

背景としては、大事な社員に健康を意識してほしいと願う会社が増えたことにあります。人口の減少もあり、労働力の確保が難しくなっていることに加え、活躍していた方が、体調不良で休職や退職をしてしまうことを防ぎたいという思いからでしょう。

2015年にストレスチェック制度が施行され、さらに、社内の健康管理を意識して行う会社も増えました。「健康経営」という言

葉も、よく聞かれるようになりましたね。

スマートフォン普及で、携帯電話を手放せない人が増えた上に、オフィス内で働く人々は、パソコンを使用したデスクワークが日常的に多いことから、全身に負担がかかってしまいます。それに加え、人間関係や仕事のプレッシャーなど悩みがあると、体調にも影響が出ます。

ヨガや瞑想をすれば、何でもすぐに解決できるというものではありませんが、まずは、病気になる前の対処の1つとして、また、自分の心身の変化に敏感になるための練習のようなイメージで取り組んでみてください。

今回ご紹介するのは「シャラバアーサナ(バタのポーズ)」です。このポーズは体全体の血行を良くするとともに、胸を開くことでポジティブな気持ちにしてくれる効果があります。肩甲骨が固まってしまいうことも防いでくれるので、肩こりの予防にもなります。座ったままでも、立って行ってもかまいません。オフィスではもちろん、朝起きた時や、満員電車を降りた時におすすしたいポーズです。

# バツタのポーズ

背中で手を組むため、座って行う場合は、背もたれのない椅子、または椅子に横向きに座りましょう。

1



最初に、お尻のお肉を左右にかき分け、できるだけ座骨を椅子につけるように座ってみてください。両足をしっかりと床につけ、足の間はこぶし1つ分くらいあけましょう。

息を吸っておなかの下の方に少し力を入れ、骨盤をしっかりと立てます。猫背や反り腰にならないように注意しましょう。

肩が上がってしまっている人が多いので、一度息を吸って肩を耳の方に近づけ、吐く息で背骨を挟むように肩を下ろします。あごは軽く引いてください。

2



そして、ゆったりとした気持ちになるように、少し目を閉じ、胸の前で合掌していきます。

親指を胸の間につけると、自分の呼吸に意識を向けやすくなります。自然な呼吸で大丈夫です。

気持ちが静まってきたら、合掌した手をほどもき、背中の後ろ両手を組みます。息をゆっくり吐き、胸を開く準備をしましょう。次の吸う息で、ゆっくり手を背中から遠ざけるように引っ張っていきます。肩甲骨をぎゅーっと挟むようにすると、胸が自然と持ち上がり、開いていきます。視線は、斜め上を見つめましょう。30秒キープです。

キープし終わったら、息を吐き、リラックスします。これを2、3回繰り返してみましょう。



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2回 ランチ後の眠気に負けないヨガ



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！突然ですが、働く日々の中で、みなさんの一番の悩みは何でしょうか？仕事をしていると悩みは尽きないものですが、多くの人が持っている悩みの一つに「眠気」があります。

眠くて朝起きるのが辛い、夕方、まだ片付けなければいけないタスクがあるのに、睡魔に襲われて進まない、という経験に心当たりはないでしょうか？さらに、しっかりと寝ていても、ランチ後の眠気は容赦なく訪れます。気づくと、目の前のパソコン画面に、思いもよらない文字列が並んでいたり、会議中にウトウトしたことを、急いで隠したりしたこともあるかもしれません。

今回は特に、昼食後の眠気と、その時のヨガの活用方法についてお伝えします。まず、ご飯を食べた後に眠くなるのは、急激に上がった血糖値を下げるためにインスリンが分泌され、脳の酸素やブドウ糖などが不足してしまうからだと思います。

## インドってどんな国!?

1年に何回かインドに行く、と話すとき、「インド人はカレーを本当に手で食べるの?」と聞かれることが多いです。一緒にいる人が不快な思いをしそうな時、カレーが熱すぎる時など、イレギュラーがない場合、これは本当です。ヒンドゥー教では左手は不浄の手とされるため、右手だけで、チャパティというنانの薄いものでカレーをすくったり、カレーとライスを器用に混ぜたりします。手で混ぜて食べると、なぜか味がマイルドになり、美味しさもアップするようです!



消化を促すために、副交感神経が優位になるから、とも言われます。ただ、どちらにしても、この状況から脱するためには、脳に栄養分を送る必要があります。その時におすすめしたいのが、ヨガの呼吸法です。軽く姿勢を整えてから目を閉じ、1分程かけて、深い呼吸を繰り返していきます。約3分間やってみましょう。できれば鼻呼吸で行うと、より効果的です。

そして、もう一つは、次のページでご紹介するヨガのポーズ、「ピラミッドのポーズ(ブラサリタ、パードウッターナ、アーサナ)」です。

# ピラミッドのポーズ

頭を心臓より低い位置に下げると、ふらっとしてしまう場合があるので、念のため、手すり代わりに椅子を使いましょう。



まず、椅子をつま先から1メートルほど遠くに置きます。

その後、手は腰または足の付け根に添え、足を肩幅の1.5倍くらいに開きます。猫背になったり、反り腰になったりしないように注意しましょう。骨盤を正面に向け、その上に背骨を1本ずつ積み上げていくイメージです。あごは軽く引きます。(ここまで約30秒)

息を吸って準備をしたら、吐く息でゆっくり足の付け根から、背中が丸まらないように、体を前に倒していきます。体が床と平行になったら、腰から手を放し、椅子について体を預けます。



脚の後ろ側もしっかり伸ばすとむくみの解消にも効果的です。このまま約20～30秒キープしましょう。

姿勢を戻す時は、手を腰に当ててから、頭が最後になるように、息を吸いながら、ゆっくり起き上がっていきます。起き上がったたら、呼吸に意識を向けて、しっかり整えましょう。

起き上がった時に、体に違和感がある場合は、足踏みをしたり、体を左右に軽く倒してみたりしてください。



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3回 夜、なかなか眠れない人のためのポーズ



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！前回、昼間の眠気について少し触れさせていただきましたが、最近の夜の眠りは、どのような感じでしょうか。寝つきがあまり良くない、途中で目が覚めてしまう、朝起きてても疲れが残っている気がする、という方はいないでしょうか？

この頃、睡眠の重要性や、睡眠にまつわる病気を伝えるニュースや本が増えたような感覚があります。脳や眠りについての研究が進んでいるのももちろんのこと、みなさんが悩みを持っていたり、心身の健康との密接な結びつきに気づいてきていたりする証拠だと思っています。

即効性が必ずある、とは限りませんが、ヨガを続けることで改善を図ることができそうです。全身の血流を良くすることで不眠の原因の一つであるコリを解消できると同時に、自律神経が整えられるためです。また、呼吸や体に意識を向けることで、脳の興奮状態を

## インドってどんな国？

インドに初めて行った時、牛による道路渋滞に、驚いた記憶があります。インドでは家の庭はもちろん、学校や空き地、道路で牛が自由に行き来しており、牛が通る度に車は止まります。牛はインドの多くの人々が信仰する、ヒンドゥー教のシバ神の乗り物です。さらに、生活に必要な牛乳をもたらし、農作業も手伝ってくれるありがたい存在なのです。そのため、ヒンドゥー教の人は、牛を食べません。牛肉で取ったダシが入っているものも、口にしないのです。インドの人と食事に行く時があれば、自分も牛肉を使った料理を控えるなど、心がけておきましょう。

抑えることもできます。まずは毎日の睡眠不足に注意しましょう。2017年の流行語大賞に「睡眠負債」がノミネートされました。私たちの体には、14日間の睡眠不足が蓄積されると言われています。その位深刻なものなのです。仕事をしていると多少の不規則や無理は仕方がないですが、太陽の光を浴びたり、寝る前はパソコンやスマホを控えたり、そして、しっかりと自分と向き合う時間を作ったりするところから始めましょう。そして、眠る前は、今回ご紹介する「ガス抜きポーズ（アパナ・アサナ）」をやってみてくださいね。

# ガス抜きのポーズ

まず、できれば背もたれのある椅子にリラックスして座りましょう。  
両足を軽く床につき、足の間はこぶし一個分あけておきます。



そして、ゆっくりと、鼻から体の中にある息を全て吐き出していきます。



息を吸いながら、片足ずつ、ひざを胸に抱えます。お腹と背中を使いながら、体をできる限り小さくして、20秒から30秒キープしましょう。足を椅子に置かなくても、体が安定しそうな人は、足を浮かせたままキープしてみてください。視線はおへその方へ落とし、頭も体の中心に織り込んでいくイメージです。呼吸はしっかり続けます。



身体の中心に力が集まったら、息を吐きながら体を大きく上げてリラックスしていきます。伸びをしてみてください。



一度体に力を入れることで、体を上げた時、血流の流れがより良くなり、頭からつま先まで酸素が行き渡ります。筋肉や関節もリラックスするため、深い眠りに効果的なポーズです。

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)



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4回 食欲がわかない時におすすめのポーズ



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！ 食欲の秋、満喫していますか？ 週末のバーベキューなどを楽しみにしている人もたくさんいらっしゃると思います。が、オフィスで働くみなさんの中には、胃腸の調子で悩んでいる人が一定数いるようです。

胃腸、いわゆる消化機能がうまく働いていないということは、睡眠同様、自律神経の不調が大きく関わっています。そのため、神経のバランスを整えることができるヨガの習慣は、このようなトラブルにも効果的と言えるでしょう。

また、幸せホルモンと呼ばれる私たちのホルモンの一部は、腸内で作られると言われます。腸はもちろん、腸につながる胃の機能が弱くなってしまうと、このホルモンの分泌量にも影響を及ぼし、体調や気分が落ち込む原因となります。最近、少し落ち込んだ気分が続いている、何に対してもあまりやる気がでないという方がいましたら、ご自身の胃腸の様子も観察してみてください。

「お腹に力を入れて」と言われたことはありませんか？ また、武道をしている人は、

## インドってどんな国?!

インドはブッダが悟りを開いた場所でもありますが、現在、ヒンドゥー教徒が大多数の80%を占めています。続いてイスラム教、キリスト教、シク教の順番で、仏教徒の人数は5番目となり、人口の1%以下です。しかも、地域や家族で同じ神様を信仰しなくてはいけない、というルールはないため、ヒンドゥー教を信仰している人でも、3億3000万人いるといわれている神様の中から、それぞれ自分の好きな神様を信仰しています。ヒンドゥー教の神様は七福神を始め、色々な形で日本に入ってきています。山や川に神様を見るのは、日本の八百万の神という感覚と近いのかもしれないですね。

みぞおちや丹田（※東洋医学でその下あたりをいう）を意識するようにと習った経験はないでしょうか？ 昔から、力を出すためには、胃腸あたりに適度なエネルギーを宿らせることが必要と言われていることが多いポイントではありますが、また別の回でお話ししたいと思います。

今回は、胃腸を活性化するヨガのポーズ「ねじった椅子のポーズ（パリブリッタ・ウトウカターアーサナ）」をお伝えします。このポーズは、くびれをつくる腹斜筋という筋肉も鍛えてくれるため、健康だけでなく、美容にもおすすめです。

# ねじった椅子のポーズ

座る時にも、1つ1つの体のパーツを意識していくのがポイントです。



まず、お尻のお肉を左右によけて、できるだけ座骨を椅子につけるイメージで座り、左右均等に体重をかけてみましょう。両足はしっかりと床につけ、足の間はおぶし1つ分開ける、または、ぴったりくっつけていきます。

息を吸っておなかの下の方に力を入れていき、骨盤を立てます。猫背や反り腰になっていないか確認しましょう。

肩が上がっていたり、内側に入っていたりする人が多いので、一度息を吸って肩を耳の方に近づけ、吐く息で肩甲骨を寄せ、ゆっくり肩を下ろします。あごは軽く引きましょう。(ここまで約40秒)



姿勢を崩さないように、少し目を閉じ、胸の前で合掌します。自分の自然な呼吸に、20秒程度意識を向けてみてください。

呼吸や気持ちが整ったら、吸う息で目を開けます。姿勢はそのままで、鼻から軽く息を吐き、息を吸って背筋を伸ばしたら、吐く息でゆっくり背骨の下の方から1本ずつ動かすように体を右側にねじっていきます。

ポーズを深めたい人は、合掌している左の肘で右ひざを内側に押しみましょう。視線は右斜め上を見つめます。このまま20～30秒キープしていきます。呼吸が止まりやすいので、ゆっくり繰り返すよう心がけましょう。

ポーズを解放する時は、息を吐ききり、次の吸う息でゆっくり体を正面に戻し、手を解放します。左右の体の違いを感じられたら、反対側も行いましょう。



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5回 忘年会対策! 二日酔いの時におすすめのポーズ



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! 早い方は、そろそろ忘年会のスケジュールが入り始めた頃でしょうか。

年末が近づくと、飲み会を伴うイベントが増えてきます。楽しく飲んでいる時はあまり気にならないうもの、翌日二日酔いになってしまう、辛い思いをしたことがある人もいるでしょう。そこで、今回は二日酔いに役立つ内容をご紹介します。

二日酔いが出てしまうのは、自分の代謝能力以上のアルコールを摂取したことが原因です。酵素の働きによって、アルコールはアセトアルデヒドという強い毒性のある物質に分解されます。適量であれば、アセトアルデヒドも水と二酸化炭素に分解されるのですが、分解が間に合わず、アセトアルデヒドが体内に残ってしまくと頭痛や吐き気、だるさなどを引き起こします。そもそも二日酔いを起こさないためには、自分の許容量を知り、適度な量の水を飲みながらお酒を飲むことが大切です。また、最初に炭水化物や脂肪分の多いメニューをいただくこともお勧めします。

## インドってどんな国?!

最近の日本では、お見合いという言葉聞くことも少し減ってきてはいますが、インドではまだ約90%の人がお見合いによって結婚をします。さらに、相手は同じカーストの中から家族が決めるので、結婚式当日まで本人たちは相手を知らないのです。ただ、大都市で働く人や、新しい分野と言われるIT企業に勤める人、国際結婚の場合はその習慣に捉われなくても良いため、自分で結婚相手を選ぶことができます。そのために、一生懸命勉強する人もいます。しかし、決められた結婚であっても、意外にも離婚率は低く、自宅に遊びに行くと、家族そろって、丁寧におもてなしをしてくれます。

実際に二日酔いになってしまつたら、水分やビタミンの補給を忘れずに行いましょう。そのほかトマトジュースや炭酸水、梅干しやみそ汁、ヨーグルトなど、自分の体調にあつたものを選んでみてください。

汗をかくことももちろん良いのですが、体を動かす場合は、決して無理をせず、コンディションを少し整えてから行いましょう。今からお伝えする椅子ヨガでの「三角のポーズ(トリコナ・アサナ)」だけでは汗はかきませんが、体のわきの部分を伸ばすことで、肝臓を中心とした臓器を刺激し、デトックス効果を促進しますので、試してみると良いでしょう。

# 三角のポーズ (トリコナ・アーサナ)

背もたれに寄り掛からないように、椅子の前の方に座りましょう。足を拳1つくらい空け、左右のお尻に均等に体重をかけていきます。骨盤もしっかり正面を向いているか、確認してみてくださいね。



猫背や反り腰にならないような位置で骨盤を立てて、その上に背骨をゆっくり積み上げるイメージで背筋を整えます。



一度ゆっくり鼻から息を吐いたら、お腹は引き締めたまま息を吸って、両手を肩の真横に広げていきます。この時に、首と肩の距離はなるべく開けましょう。(ここまで約20秒)



次に、息を吐きながら、骨盤を左に少しずらし、右手を天井方向に持ち上げて、体を真横に倒していきます。天井に右手が、左手が地面に引っ張られるように両腕を伸ばし、体のわきを意識して伸ばしてみてください。視線は上または正面を見つめます。首が辛い方は、視線は地面でもかまいません。この状態で20秒から30秒キープです。

ポーズを解放する時は、息を必ず吐ききってから、ゆっくりと、吸う息で両腕を肩の真横に戻してから、手を下げていきます。

体に血流が行き渡るのを感じられたら、反対側も行いましょう。ポイントは、体が前後に倒れないように、狭いところに挟まったかのようにキープすることです。



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6回 プレッシャーを感じた時の呼吸法



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！あと半月でこの1年が終わってしまうことを考えると、時の流れの速さを実感しますね。そして、もうすぐ平成最後のクリスマスやお正月を迎えますが、そのためにも、片付けなければならぬ仕事がある人も多いでしょう。緊張する商談や会議、プレゼンテーションが控えている人もいるかもしれません。今回は、プレッシャーを感じやすい方におすすめ、いつでもできる緊張対策のコツをご紹介します。

まず、緊張する時の心と体の状態を見ていきます。なぜ私たちは緊張してしまうのでしょうか？理由は色々ありますが、以前のトラウマや失敗に対する恐怖、自分の力以上のものを出そうとする気持ち、などが挙げられます。これらが原因で体にも反応が起こり、脳からノルアドレナリンという神経伝達物質が分泌され、心拍数や脈拍が上がり、体を緊張・興奮状態にします。「顔や体がこわばる」のはこれが原因です。さらに、体の変化を無意識に感じると、一層心も不安を感じてしま

## インドってどんな国?!

占いはいつの時代もブームになっていますが、インドの人も老若男女問わず、占いが大好きです。日本では西洋占星術を用いることが多いですが、インドでは、ジョーティシュと呼ばれるインド占星術が主流です。街中の路上でも、占いをしている風景をしばしば目にします。西洋占星術とは使用する星座や惑星、対応する意味が異なっているのが特徴でもあります。元々は私たちのように現在の運の流れを知りたいというよりは、使命や宿命を知ることに関心があったのですが、最近では、恋愛や仕事などの相談をする人も増えているようです。



うという悪循環に陥ります。このサイクルを断ち切るためには、自分の心身をコントロールすることが必要ですが、脳内物質や自律神経には直接働きかけられないので、「呼吸」で調節するのです。今回、紹介する腹式呼吸は、一番効果的だと言われます。

他には、普段から成功シーンなどポジティブな想像を心がけたり、緊迫した場面をゲーム感覚で楽しもう、と決めたりしてみるのも良いでしょう。緊張は誰でもするものです。そして、緊張感が集中力や判断力をアップさせるという側面もあります。ぜひ自分に合った方法を見つけてみてくださいね。

# 腹式呼吸 (プラーナヤーマ)

姿勢が悪くならない程度に、椅子に深く座ります。あごを軽く引き、肩や首、背中力を少し抜いていきます。手をひざに置き、手のひらを上に向けましょう。



呼吸を整える準備ができたなら、鼻から息を吐きながら目を閉じます。または、薄目を開けて鼻先を見つめます。呼吸を止めないように、今の自分の呼吸をゆっくり観察してみてください。(約30秒)



息苦しいな、吸うよりも吐くほうが辛いな、鼻の通りがいいな、など何でもかまいません。

今の呼吸を感じられたら、腹式呼吸に切り替えて行きます。お腹の動きを感じたい人は、お腹に手を添えましょう。



そして、鼻からお腹の中にある空気を全て吐き出していきます。お腹がぺたんこになったら、今度はお腹を大きく膨らませるようにゆっくり息を吸い込んでいきます。これを自分のペースで20回程繰り返します。(約3分)



気持ちが落ち着いてきたり、体が少し温まったりしてきたら、ゆったりと息を吸いながら目を開けて行きます。腹式呼吸を行う前と後の体や心の変化を見つめてみてくださいね。呼吸を続ける時に、楽しいイメージを思い浮かべると、さらに良い効果があるでしょう。