



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7回 頭をすっきりさせる片鼻呼吸法



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。

明けましておめでとうございませう！ カレンダーを見ると、この年末年始は、少し長いお休みを取れた人もいるのではないのでしょうか？ 新年や年度替わりは、仕事でもプライベートでも、少し新しいことに挑戦したいと思う人も増えるものです。

そこで、今回は目標の洗い出しや、仕事のタスク整理などを始める前と合間におすすめの「片鼻呼吸法（ナーデイ・ショーダナ）」をご紹介します。この呼吸法は、たくさんの効果をもたらしてくれませう。そもそも鼻呼吸には代謝の向上や、免疫力のアップなど、数多くのメリットがあるのですが、片鼻呼吸は特に、左右の脳のバランスや自律神経を整えることによって、頭をすっきりさせるだけでなく、心が落ち着いたり、血行が促進され、顔色も明るくなつたりします。

実は、インドのヨガの理論においては、「呼吸（ブラーナーヤマ）はポーズ（アーサナ）よりも難しいもの」とされてい

## インドってどんな国!?

今、日本でインド映画が大ブームになっているのを知っていますか？ インド映画は、アメリカのハリウッドに対してポリウッドと呼ばれ、南インドのムンバイ（旧ボンベイ）で、主に撮影されています。ブームの火付け役になった作品は、95年に公開された『ムトゥ 踊るマハラジャ』と言われます。最近では、『バーバリ』が有名です。華やかな衣装で、独特な音楽に乗せた歌と、切れ味の良いダンスが特徴でしょう。その反面、仏教的な価値観や人の幸せ、愛とは何かといった普遍的な内容が多いため、日本でも人気のようです。



ます。そのため、初めはうまくできていないように感じても落ち込まないでください。呼吸を見つめて、自分の状態を客観的に知り、調整を行うことで、少しでも気分転換や体の痛みが軽減できていたら充分です。

また、体を動かすことは、心身のリフレッシュのためにも効果的です。しかし、場所や状況的に体を動かすことが難しい時は、呼吸だけでも脳や身体、気持ちにアクセスをすることができるので、自分にあつたものを1、2個知っておくと便利です。

# 片鼻呼吸法

両足は床につけ、少し背筋を伸ばした良い姿勢をキープしつつ、なるべくリラックスできる座り方を意識します。



片鼻呼吸は、慣れるまでは鼻を押さえる手の形を覚えることが、難しいかもしれません。ゆっくり確認していきます。



まず、手の動かし方をご紹介します。右手の人差し指と中指を手のひらの方に折り曲げます。親指で右の鼻翼（鼻の左右のふっくらとしたところ）、薬指で左の鼻翼を交互に押さえるイメージです。



親指で右の鼻翼を押さえたら、左の鼻から、一度大きく息を吐きます。吐ききったら、ゆっくり息を吸いましょう。

息を吸ったら、薬指で左の鼻翼を押さえて、右の鼻からなるべく長めに息を吐いていきます。そして、先程と同じように息を吸い、反対の鼻から、再度吐き出していく、このような流れで行います。

吸う、吐くという1回の呼吸にそれぞれ4秒はかけながら、最初は、両方の鼻で合計20回くらいを目安に行ってみましょう。慣れてきたら、気持ちや頭がすっきりしたな、と感じる回数で大丈夫です。



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8回 目の疲れを取るポーズ



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！ あつという間に1年のうち1カ月が過ぎ、みなさんの中には、年末年始の休日で充電したエネルギーが、残り少なくなっている人はいませんか？ そのような時だからこそ、今回はいつもと少し違った気分転換ができるヨガを、お伝えできればと思います。

突然ですが、人間の顔の筋肉、いわゆる、表情筋は何種類あるか、ご存じでしょうか？ 答えは約60個です。ただ、世界各国の言葉に比べて、私たちの日本語は表情筋の20%程しか使わなくても話せると言われていきます。そのため、人によっては他の言語より声小さくなったり、表情の変化が少なかったりする場合があります。

また、この表情筋は細かな筋肉のため、お尻や太ももの大きな筋肉に比べて、良くも悪くも数日で変化します。特に、最近はずっとパソコンを見ている時間が長くなってしまったため、頬からあごにかけての筋肉が重力によ

## インドってどんな国!?

インドと言えば、カレー、タージマハル、ターバンなど色々想像できますが、ガンジス河を挙げる人も多いでしょう。「死体が流れる中で、洗濯や沐浴をしているって本当ですか?」と、私もよく聞かれます。半分本当です。最近では河のそばの火葬場で荼毘に付し、その灰を流す場合がほとんどのようですが、多様な価値観を持つインドの人々でも、最終地点としての共通認識はこの場所と言えるでしょう。インドでは、敬愛を込めて、「マザー・オブ・ガンガー」とも呼ばれます。日々の生活用水であり、身を清める場所でありながら、全ての魂は肉体が離れる時、雄大なヒマラヤ山脈から流れてくる、この聖なる河に帰るのです。ちなみに、何らかの事情のためガンジス河で沐浴ができない場合、その水を1滴でも浴びると、同じ効果があるとも信じられています。

て下がってしまったり、目の周りの筋肉が著しく疲れていたりします。以前より、目が乾きやすい、目に力がない、目がくぼんでしまった気がする、というお話もよくきます。

逆に1日5分でもいいので、意識をして表情筋を動かすことにより、リフトアップや目の輝きといった効果が早に出るのが表情筋のためのヨガ、いわゆる「顔ヨガ」の有難いポイントでしょう。

次のページでは、目の周りの筋肉である「眼輪筋」を動かし、目の疲れの改善を促す「双眼鏡のポーズ」をご紹介します。

# 5 minutes 双眼鏡のポーズ



可能でしたら、顔を見ながら行える、  
鏡のある場所で行うことがベストです。



まず、楽な姿勢で椅子に座る、もしくは立った状態でも大丈夫です。コップを持つような手の形を両手で作っていきます。その手を眉毛の上の骨と頬骨の上に乗せるようにしながら、目を囲みましょう。目は開いたままでかまいません。



その後、眉間にしわが寄らないように目をゆっくり細めていきます。完全に目を閉じないように注意しましょう。



そのまま約10秒キープをしたら、再度10秒かけながら目を開いていきます。この動きを10回程繰り返してください。



終了後は、まばたきを数回繰り返し、ポーズのリリースをしていきましょう。



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」という言葉を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。



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



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、気軽な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

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、おまじないの意図もあります。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

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。



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

最終回 正しい立ち姿勢をつくるヨガのポーズ



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！ こちらのジム所  
 ヨガの連載も今回で最終回となり  
 ます。そこで今回は、いつでもど  
 こでもできる内容をご紹介します。  
 きます。綺麗な立ち姿勢が取れる「山  
 のポーズ（タダ・アーサナ）」です。  
 みなさんは自分の立っている時  
 の姿勢を、意識したことはあるで  
 しょうか？ もちろん、座ってい  
 る時もそうですが、私たちにはど  
 うしても数十年培ってしまつた体  
 の癖があります。そのため、気を  
 付けていない限り、体は癖に従つ  
 て自分にとって楽な姿勢を取ろう  
 とします。ただ、この楽な姿勢と  
 いうものは少し厄介なのです。体  
 にとつて、さらに心にと  
 つても、楽な姿勢と正し  
 い姿勢はイコールではな  
 いからです。もちろん、  
 正しい姿勢に慣れ、無意  
 識に取れるようになれば、  
 それは自然と楽になつて  
 いくでしょう。

では、正しい姿勢とは  
 何かということですが、  
 「骨や筋肉の位置が体を  
 支えるために、適正な場  
 所にある」ことです。専  
 門用語で言うと、解剖学

## インドってどんな国!?

インドについてお伝えしたいことはたくさんあ  
 るのですが、最後はやはり、ヨガの本場がどんな  
 ヨガをしているかをご紹介します。流派にもより  
 ますが、インドのヨガはあまり激しく動かないも  
 のが多いです。まさに瞑想の修行の一環という印  
 象で、自分と向き合いやすく静かにポーズを取る  
 ことやマントラ（日本の祝詞のようなもの）を唱  
 えるものも多いです。また、ガンジーやマザーテ  
 レサのように、人に奉仕をすること自体もヨガと  
 呼びます。ヨガは「するもの」ではなく「生きる  
 もの」という  
 のが、インド  
 での考え方な  
 のです。



的肢位と呼びますが、簡単に言う  
 と、猫背や反り腰になっていたり、  
 首が前に出すぎていたりしてしま  
 うのは、本人にとってはいつも通  
 りだったとしても、体にとつては  
 不自然であり、重い負荷がかかっ  
 ているのです。負担がかかると、  
 体中に酸素や血流が行き渡らなく  
 なることで、肩こりや腰痛、首凝  
 りなどの痛みという形で、体は私  
 たちへメッセージを発信します。  
 このような不調が原因となり、心  
 理的な症状や自律神経失調症に繋  
 がるケースもあるため、最初は少  
 々辛いと思いますが、なるべくい  
 つも正しい姿勢を心がけましょう。

1



基本的に、立ち姿勢は足元から意識をしていきます。



まず、足の間をぴったりくっつける、もしくは拳1つ分あけて立ちます。親指、小指、かかとの3点に均等に体重を乗せて、膝やふくらはぎには力が入らないようにしましょう。太ももの内側をしっかりと締めるようにすると、お尻とお腹に力が入ります。



次は姿勢をキープするのに大事な骨盤です。骨盤は床から垂直に立て、猫背や反り腰にならない位置で体を支えます。その上に背骨を1本1本積み重ねるようにしながら、最後に首を静かに乗せていきます。

2



1、2度息を吸いながら両肩を首に近づけ、息を吐きながら肩甲骨や背骨を挟むようにゆっくり回し下ろしましょう。肩の力が抜けたら、あごを軽く引いて、頭から何かにぶら下げられているイメージで背筋を整えていきます。視線は目を軽く閉じるか、正面を軽く見つめます。自然な鼻呼吸を10~20秒間続けてみましょう。どっしりとした山を想像しながら行くとポーズが安定します。



ポーズの完成形は、写真の通りです。解放する時は、全身の力を抜き、手足をぶらぶらしてリラックスしてくださいね。



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

番外編

日本のヨガ事情と、インドのあれこれ



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！ あつという間にこのヨガのコーナーも2年目が終了となりました。お付き合いいただき、ありがとうございます。今回は番外編ということで、おさらいを含め、もう少しだけヨガやインドのお話をさせていただけようと思います。

この毎月の連載では、主に座つてできる簡単なヨガを紹介してきましたが、日本では今約30種類のヨガがあると言われています。ただ、日本で行われているヨガは、多くはインドからアメリカに渡り日本に入ってきたため、ハリウッドの女性たちが美容やダイエットを目的に取り入れてきたものが中心でした。

## インドでゴルフは「超高級」スポーツ

最近ではインド古来の瞑想や心身の健康を重要視したヨガが増えてきました。また、経営者やアスリートで紹介によって、男性のヨガ人口も着実に伸びています。その結果、学校や企業でもリラクゼーションや生産性アップのためのヨガレッスンを取り入れているところもあります。ヨガスタジオやスポーツ

ジムだと、女性の比率が高く、参加しづらい男性でも、会社などの場所だと気軽にできることも人気のポイントになっています。

さて、「月刊ゴルフマネジメント」の読者のみなさんは、ゴルフはもちろん、スポーツ愛好家の方が多いでしょう。ここで少し、インドのスポーツ事情をご紹介します。まず、インドでゴルフをプレーする人というのは、官僚や軍のトップ、一部の富裕層のみだそうです。会社の社長や部長クラスはほぼしたことがないということでした。インドでは、ゴルフセットを揃えるのが非常に贅沢なため、敷居が高いようです。個人的には、広大な土地があちこちにあるので、ゴルフ場が多くあってもいいのになあとは思いますが…。

では、どんなスポーツが普及しているのかというと、クリケットや、国技であるカバディが圧倒的に多く、最近ではバスケットボールやサッカーも人気とのことでした。彼らは日本人より手足が長いので、それらを活かしたスポーツが得意なように感じます。ちなみに、インドではヨガは修行であつて、スポーツではありません。

**視線が上向きだと、気持ちも前向きに！**

最後に、どうしても憂鬱になりがちで、朝の出勤前や通勤電車ですら簡単にできるヨガのメソッドを、紹介します。

体、特に大きな筋肉を動かすと、心身には速いスピードで刺激が届きます。例えば、肩回り、股関節周りが良い例でしょう。また、前向きな気持ちになるには、自然と視線が上向きになる動きを取り入れるのがおすすめです。

例えば、腕を上へ伸ばす、横に開くと自然と胸が開き、視線が上がります。そうすると、体の血行が良くなり、構造的には落ち込むことが難しくなります。そこに、深く呼吸をすることを意識すると、なお効果的でしょう。

また、目を閉じて自分の呼吸を数えたり、リズムに気持ちを向けたりするだけでも良いですが、さらにその時に楽しいイメージを習慣にすると、実際にそれが叶ったり、ポジティブなマインドが持続していきます。まずは、自分にあったヨガの要素を14日間、できれば21日間続けてみてくださいね。



次号からの連載は、接客や人前に出る時に活用できる、ヨガのコツをご紹介します。いく予定です。

人前だとしても緊張してしまふ、そのような悩みには爪先と腹筋にヒントがあったり、笑顔が得意ではないという人には、表情筋のゆるみが先決だったため、これらを分かりやすくお伝えしていきますので、ご期待下さい！

**調査概要**

- 調査時期：2017年2月
- 調査対象者：全国一般生活者男女20～60代
- 調査方法：インターネットアンケート調査（性年代人口構成比割付）
- 回収サンプル数：3,000名

サンプル属性（性別、年代）

属性		N	構成比
全体		3,000	100%
性別	男性	1,503	50.1%
	女性	1,497	49.9%
年代	20代	454	15.1%
	30代	581	19.4%
	40代	692	23.1%
	50代	584	19.5%
	60代	689	23.0%

**日本のヨガ人口**

	N数	現在		過去	今後の実施意向 (現在実施している人を除く)			予測	
		月1回以上 (a)	年1回以上 (含むa) (b)	経験あり (含むb) (c)	1年以内 におこな てみたい (d)	2～3年 以内にお こなつて みたい (含むd) (e)	いづれ おこなつ てみたい (含むe) (f)	潜在人口 (g=b+e)	最大潜在 人口 (h=b+f)
全体 (20～60代)	3,000	7.5%	9.7%	21.6%	8.1%	11.1%	30.2%	20.8%	39.9%
男性20代	231	7.4%	11.7%	16.5%	3.5%	7.4%	18.2%	19.0%	29.9%
男性30代	295	5.8%	9.2%	14.6%	6.4%	7.1%	22.7%	16.3%	31.9%
男性40代	350	3.4%	6.3%	14.0%	6.3%	7.7%	23.7%	14.0%	30.0%
男性50代	292	3.1%	4.5%	13.0%	3.1%	4.5%	22.9%	8.9%	27.4%
男性60代	335	4.2%	4.5%	10.1%	4.2%	6.3%	18.2%	10.7%	22.7%
女性20代	223	9.4%	13.9%	28.7%	17.0%	25.6%	46.6%	39.5%	60.5%
女性30代	286	9.1%	10.1%	27.3%	10.5%	16.8%	39.9%	26.9%	50.0%
女性40代	342	10.5%	13.5%	32.5%	12.6%	16.1%	43.9%	29.5%	57.3%
女性50代	292	9.2%	11.3%	27.4%	9.9%	13.0%	38.4%	24.3%	49.7%
女性60代	354	12.7%	13.6%	31.6%	8.8%	10.2%	29.7%	23.7%	43.2%

ヨガジャーナル日本版調査より