



◎ヨガって何？

今から3000年前にインドで誕生した究極のエクササイズ「ヨガ」。元教的な場面で修行の一環として行われていた心身の鍛錬法（乱れた心を一点に結びつけ、精神を集中させることで究極の安らぎを創り出す）でしたが、現在は、最新のフィットネスとして注目をあびています。ヨガによるエクササイズの最大の特徴は、疲れにくい体をつくり、心身ともにリラックス状態へと導いてくれることです。

◎イメージしよう！

ヨガは「1日1回でOK」なので、その数分間だけは心身を一つにしてイメージを集中させましょう。「伸ばす⇔曲げる」の2つの動きではなく、もう一つ中間の動きをイメージして「3分節」で動く事がポイント。そして、自分の体をロボットのような「硬い機械」とイメージせず、「柔らかくみずみずしい生きている体」に変換しましょう。このイメージがヨガをより効果的にします。



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

② 気の流れを感じよう

「気」は、体内に流れている無意識的な「生命エネルギー」と考えましょう。「気の抜けた」ヨガのポーズは効き目が半減し、「気を入れて」ポーズをしても息を止めたりせず、「気が流れている」のを感じるように呼吸して静止するのがポイント。リラックスしてゆっくり呼吸し、息の流れをイメージしていると体内の「気の流れ」を感じるようになってきます。

③ 呼吸法をマスターしよう

深呼吸というとき、まず「深く吸い」後に「吐く」習慣があります。しかし、ヨガはまず「深く吐く」事が大切です。初心者は、まず口からハアッと息を吐き、次に口を閉じ、鼻から吸う『腹式呼吸』を練習しましょう。

『複式呼吸』のポイント



お腹がへこむ



お腹が膨らむ

口からお腹までホースがあるようにイメージし、口とのどの奥を丸く開け「アー」という母音の発音の発声の形にする。

②

ウォーミング・アップ

ウォーミング・アップで体の固まりと緊張をほぐしましょう。

①安座になり、全身にグッと力を入れる。

息を吐きながら、体の力を抜く



②仰向けになり、全身に力を入れる。

息を吐きながら、体の力を抜く

仰向けのまま、伸びをする。



③屈伸、伸脚、腰・膝を回す。

3回づつ繰り返す。

体に効くヨガ 頭痛 背中立ちのポーズ



③

体に効く
ヨガ

肩こり

牛面のポーズ

①両足を伸ばして座り、右足を曲げて左足の上をまたぐ。左足も曲げてクロスさせる。両膝、鼻の線が一直線になるように。



②息を吸いながら左腕を上げ、背中の方へひじを曲げる。



③右手で左ひじを持ち、息を吐きながら脇腹→肩→ひじを引っ張る。吸って戻し3回繰り返す。



④息を吐きながら、背中で両手をにぎる。吸って、吐いての深い呼吸を繰り返しながら30~60秒静止。

反対も同様に

④

体に効く
ヨガ

腰痛

ねじりラクダのポーズ

①立て膝で息を吐きながら体を後ろへねじり、左手で右足首をつかむ。



②息を吸いながら右手を上げていく。



③お腹から息を吐きながら、さらに腰をそらす。目線は上げた手の先へ。深い呼吸を繰り返し15秒静止。

体に効く
ヨガ

便秘・下痢

ワニのポーズ

①両足をそろえて仰向けになり、腕をまっすぐ横に伸ばす。息を吸いながら右足を真上に上げる。



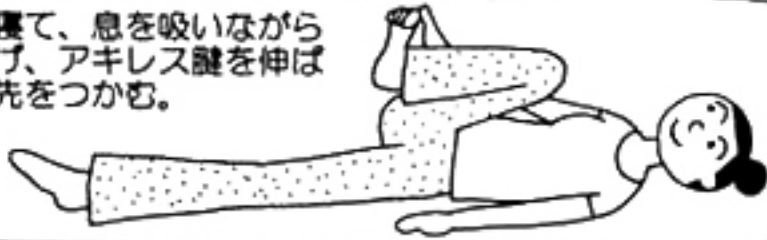
②息を吐きながら、右足を左側に倒す。顔は足と逆方向へ向け深い呼吸を繰り返しながら15秒静止。ゆっくり①へ戻る。

反対も同様に

⑤

心に効く ヨガ **イライラ** 足を伸ばすポーズ

①仰向けに寝て、息を吸いながら右膝を曲げ、アキレス腱を伸ばして右足先をつかむ。



②親指で足の甲を、4本の指で足の裏を持って息を吐きながら膝を伸ばす。息を吸いながら左手右膝に当て、吐きながら膝とアキレス腱を十分に伸ばす。深い呼吸を繰り返し15秒静止。



③膝を曲げ、両足をそれぞれの手で②と同様につかみ、息を吐きながら膝をゆっくりと伸ばす。呼吸を整え、吐きながら両足を顔に近づけていく。

④息を吸って呼吸を整え、吐きながら腰を上げて膝を伸ばし、両手を引き寄せて、スネを顔につけるようにする。深い呼吸を繰り返し60秒静止。両手を離し、静かに足を戻して仰向けで十分にリラックス。



⑥

心に効く ヨガ **集中力がない** 足の指をつかむ、ねじりのポーズ



①両足を伸ばして座り、左足を曲げて甲を右足のつけ根の上に乗せる。



②息を吐きながら上半身を左側へねじって左手を背中の方からまわし、左足の5指をつかむ。

③息を吐きながら右手で伸ばしている右足の5指をつかむ。



④鼻から息を吸いながら胸をそらし、吐きながらさらに腰⇒胸⇒首をねじって横を向く。曲げている左膝で床を押しつけ、右足のアキレス腱を十分に伸ばす。さらに体をねじりながら深い呼吸で1分間静止。

反対も同様に

無理をせず、タオル使って補助しましょう。また、転倒防止のためにも「はだし」で行いましょう。

⑦