

始めてみよう ヨガ



… 心と体に向き合う …

ヨガってどんなもの？

心と体をよりよい状態に導く

ヨガは古代インドの修行法を基にした柔軟運動です。「ポーズ・呼吸・瞑想」の3つの要素を取り入れて、心と体を強くなやかに、よりよい状態に導き、さまざまな健康効果をもたらすと言われます。

やさしくできるものから複雑なものまで、いろいろなポーズがあります。

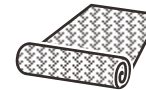
今回は難しくないポーズを中心に紹介します。

このような
体の不調を改善

- ◎うつ
- ◎集中力低下
- ◎肩こり
- ◎腰痛
- ◎高血圧
- ◎疲労
- ◎肥満
- ◎冷え

安全かつ快適に行うために ヨガをする時のポイント

◎床のまま行わず、ヨガマットを敷いて、素足で行う



ヨガマットが無い場合はカーペットや大きめのキッチンマットなど、すべりにくくクッション性のあるもので代用できます

◎呼吸を止めない



力んで息を止めてしまうと筋肉が硬直したり、血圧が上がることもあるため、必ず呼吸をしながら行いましょう

◎運動習慣がなく不慣れな方は、簡単な準備体操をしてから行う



疾患のある方は始める前にかかりつけの医師に相談しましょう

◎無理をせず、心地よく感じるペースで行う



体調がすぐれない時や体に異変を感じた時はすぐに中止し、医師の診察を受けましょう

◎食べた後すぐに行わない



食後にヨガを行う時は2時間以上たってからにしましょう

◎熱中症を防ぐ



室内を適温に保ち、通気性がよく動きやすい服装で行いましょう
こまめに水分を摂りましょう

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ





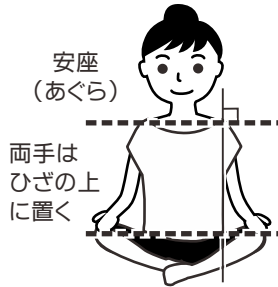
さっそく始めてみよう

ヨガの呼吸法 プラーナーヤーマ

ヨガで最も大切なのは「呼吸」。
意識を集中し、「ゆっくり長く」呼吸するのがポイントです。

腹式呼吸

肩の力を抜き、背筋を伸ばして安座する。
肩・ひざ・骨盤を床に対して垂直に保ち、
気持ちを落ち着かせる。



深く
ゆっくと
鼻で呼吸



鼻と喉を通り、
体の中心を
上下するような
イメージで

①お腹から空気を出し切るように
鼻で息を吐く。

②お腹の中にある風船に空気を入
れるようなイメージで、
鼻で息を吸う。

『胸式呼吸』との違いは？

胸をふくらませて呼吸をする
胸式呼吸には、頭をすっきりと
リフレッシュする効果があります

- ★心を静めて、リラックスする
- ★肺の働きを改善する
- ★免疫力を高める
- ★血流を促し、疲れにくくなる

瞑想

もともと瞑想は、あらゆるものと調和するための修行法であったと言います。
心を静かにして集中することで、ストレスを軽減します。



できるだけ静かな場所で安座する。
全身の力を抜いた状態で、目を閉じて深く腹式呼吸をする。
浮かんできた雑念は追い払い、頭の中をクリアにする。

- ★体と脳がリラックスする
- ★集中力を高める
- ★感情をコントロールする

※最初から無の状態にならなくても、
意識を呼吸に集中したり、頭の中で
一つの言葉を繰り返してもよい

《ヨガの基本》太陽礼拝

1~4

ヨガの基本となる12のポーズを続けて行います。
「太陽に向かって挨拶をする」という意味があります。

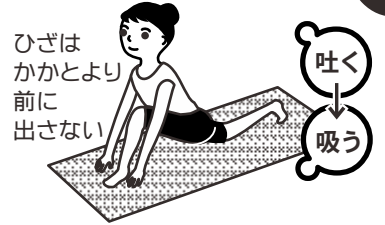
1



背筋を
伸ばす
お腹を
引き締める

内くるぶしを合わせるようにして
まっすぐ立ち、胸の前で合掌する。

4



ひざは
かかとより
前に
出さない

5へ続く

息を吐きながらゆっくと
上体を倒し、右足を大きく
後ろに引いて、つま先を立てる。

息を吸いながら上体を上げて
胸を開き、遠くを見る。

2



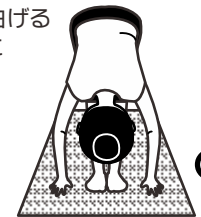
(息を)
吸う

上体を反らし、
手のひらは
上に向ける

息を吸いながら両腕を上
に伸ばし、その手を見上げ、
天を仰ぐ。

3

股関節から
折り曲げる
ように



吐く
吸う

手のひらを開いて前に向け、
息を吐きながら上体を前に倒し、
手のひらを床につける。

息を吸いながら上体を起こす。

※体がかたい方や腰痛のある方は
手をひざやすねにつけてもOK

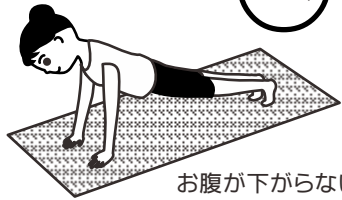
太陽礼拝

スーリヤ・ナマスカーラ

5~8

ポーズはすべてがカッコよく
決まらなくても大丈夫です

5



吐く

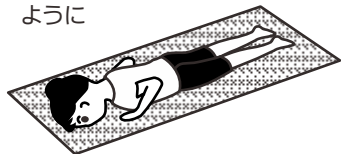
お腹が下がらないように

息を吐きながら左足を後ろに引き、
両足を揃えてつま先を立てる。

後頭部からかかとまでが
一直線になるようにする。



6



吐く

脇が開かないように

息を吐きながらひじを曲げて
体を床に下ろす。
足の甲も床につける。



7



吸う

息を吸いながら
手のひらで床を押し、
上体をゆっくり持ち上げ、
胸を開いて斜め上を見る。

※ 上体は、少し起こすだけでもOK



8

全身で三角形を
描くイメージ



9へ続く

吐く

※かかとを
上げてよい

息を吐きながらゆっくりと
上体を戻し、手で床を押して
ひざをつき、お尻を上
突き上げる。
そのまま5回深呼吸をする。



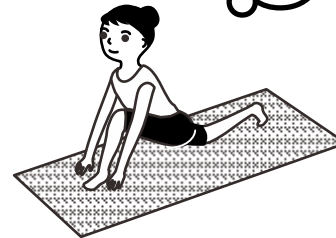
太陽礼拝

スーリヤ・ナマスカーラ

9~12

左右の足を逆にして1~12を1回ずつ行う(1セット)。
1日1セットから始め、徐々に増やしていく。

9

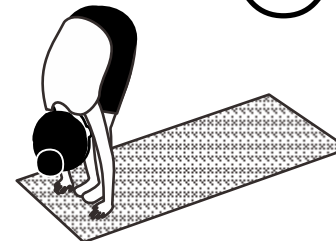


吸う

息を吸いながら
左足を大きく前に出す。
上体を上げて胸を開く。



10



吐く

息を吐きながら
右足を左足に揃えて
上体を前に倒し、頭を下げる。
※ 体がかたい方や高血圧の方は
無理に下げないようにする



12



吐く

息を吐きながら、ゆっくりと両腕を
胸の前に下ろして合掌する。



11



吸う

息を吸いながら上体を起こし、
胸を反らす。手のひらを頭上で
合わせて天を仰ぐ。

合蹠のポーズ バタコナーサーナ がっせき



手のひらを合わせる「合掌」のように足裏を合わせることを「合蹠」と言います

息を吸いながら両足の裏を合わせ、両手でかかとを体に引き寄せて、両ひざを床に近づける。

背筋を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒してキープする。

★股関節を柔軟にし、骨盤のゆがみを整える

杖のポーズ (長座) ダンダアーサーナ



正面を向く

背伸びをする感じで

胸を張り過ぎない

猫背にならない

90°

お尻からかかとまで床につける

両足を前に投げ出して座る。ひざを伸ばし、つま先を揃える。

胸を張り、骨盤をできるだけ前傾させる。肩の力を抜いて腕をまっすぐに下ろす。手のひらを軽く開き、床に触れる。

頭頂部が天空から引っ張られるイメージで、上体を引き上げる。

★下腹部を引き締める
★体幹をきたえる

木のポーズ ブルックシャアーサーナ



手を上げる時 吸う

肩の力は抜く

1本の木の中心軸をイメージし、根を張るようにしっかりと足の裏で地面をつかむ

バランスをとったら30秒キープします(他のポーズも同じ)

両手を腰にあてて立つ。

片方の足のひざを曲げて横に上げ、もう片方の足のももに足裏をつけてバランスをとる。

胸の前で合掌し、息を吸いながら頭上に上げる。

反対の足も同様に行う。

※うまくバランスがとれない場合は、合掌した手は胸の前に、片足はももまで上げずつま先を床につけてもOK

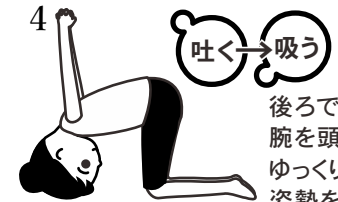
★バランス感覚と集中力アップ
★冷え性・肩こりの改善

ウサギのポーズ シャシャーンカーサーナ



吸う

手を床につけて上半身を前に倒し、おでこを床につける。



吐く → 吸う

後ろで手を組み、腕を頭のほうへゆっくり上げて姿勢をキープする。

※腕を後ろに上げる時は無理をしない



吐く

お尻をゆっくりと持ち上げ、広げた両手の間で頭頂部を床につける。



吸う

手を体の横に置き、手のひらを上に向ける。

★目の疲れを解消する
★気持ちを落ち着かせる

無空のポーズ シャバアーサーナ

◎ヨガの最後は無空のポーズで終わりにします。疲れている時や就寝前に数分行くと、よい休息を得られます。



顔は横向きにせず真上を向く

マットの上に仰向けになる。足の幅は腰幅くらいに開く。

腕は体から15cmくらい離し、手のひらを上に向ける。目を閉じ、全身の力を抜いて大地に体をあずける。

体を動かさず、呼吸に意識を集中し自然にリラックスする。

※腰が痛い方はひざを立ててもOK

★エネルギーが満ちる
★気持ちの転換、心を落ち着かせる