



2023年11月25日発行

No.165



戦士のポーズ 2

体幹・筋力アップ、気持ちを前向きに

私とホットヨガとヨガのポーズを添えて

数年前からドハマりしているもの、それが“ホットヨガ”だ。ホットヨガとは、室内を高温にして(だいたい 30 度～38 度、湿度 60%)ヨガのポーズをとっていくもののことである。昔からストレッチが好きで、常温のヨガにも通っていたことがあるが、全身から汗を吹き出させながら様々なポーズをとり、終わった後に何とも言えない達成感と疲労感と爽快感のあるホットヨガの方にはまってしまった。サウナのような室内で、しんどいポーズをキープしていると、一体自分は何をしているのかと自問自答してしまうことも多々ある。しかし、レッスンが終わった後、不思議と心身ともにスッキリしている自分が居て、その日に感じたモヤモヤは吹き飛んでしまうのだ。



そこで少々、ヨガについて触れたい。(ホットも常温も基本は同じ)

ヨガで重要なことの一つに“呼吸”がある。基本は、鼻呼吸。面白いのだが、呼吸にも色々種類があり、お腹を丸く膨らませ凹ませる「腹式呼吸」、お腹・胸・鎖骨の順番に膨らませ逆の順に凹ませる「完全呼吸」、お腹を膨らませ一気に腹圧をかけて凹ませる「カパラバティ」、片方の鼻を押さえて片鼻で交互に呼吸する「ナーディショードナ」などがある。深い呼吸をすることにより、代謝が良くなり、吹き出る汗の量も増える。季節の変わり目には特に自律神経が乱れやすいため、副交感神経を優位にさせる(身体がリラックスした状態)“ゆっくり深い呼吸”はオススメだ。実は、ヨガの一部である”瞑想”にも呼吸が重要で、頭から考えごとを手放し空っぽにするのは難しいが、“呼吸”という一つのことに集中するというのは意外とできる。それが頭をスッキリさせる瞑想へと繋がっていく。



最後に少しヨガのポーズを紹介したい。



チャイルドポーズ

心身ともに落ち着かせてくれる

踊り子のポーズ

バックラインとヒップの引き締め・バランス感覚アップに○



プランクのポーズ

体幹アップに○

ダウンドックのポーズ

ふくらはぎを伸ばすことで足のむくみ解消に○



針の糸通しのポーズ

肩こり解消、腰痛緩和に○



忙しい毎日の中、ヨガを通して自分の心と身体に意識を向ける時間を作ってみてはいかがだろうか。

当館所蔵の「ヨガ」や「瞑想」に関する図書

- ・「ストレス免疫力」を高めるこころヨガ スタジオ・ヨギー監修 請求記号 498.3/Su 楠元開架
- ・始めよう。瞑想 : 15 分でできるココロとアタマのストレッチ 宝彩有菜著 請求記号 498.3/Ho 楠元開架

(ヨガラー司書)

※ヨガに関しては名称や解釈など多様にあり、上記には個人的な見解も含む