



2025 年 7 月 25 日発行

No.175



私とホットヨガと太陽礼拝～おススメポーズを添えて～

最初に、数年前からハマりしているホットヨガについて少しおさらいをしたい。(ずいひつ No.165 参照)
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。常温のヨガとポーズは一緒だが、何よりホットヨガは爽快感が全く違う。モヤモヤを抱えていても、それが吹っ飛んでしまうほど心身ともにとてもスッキリする。ひたすら自分の身体に向き合う贅沢な時間を味わうことができる。そして、大人になっても練習すればできるようになるのだと、汗だくになりながら自分の成長も体感することができるのだ。少しでも興味のある方には是非とも、一度挑戦してみてほしい。

「太陽礼拝」

「太陽礼拝」とはヨガの基本動作のことである。「太陽に挨拶し太陽の恩恵に感謝する」という意味があり、12 ポーズ全て繋げて動く流れのこと。“ひと呼吸とひと動作”で行う。(例: 息を吸いながら両手を頭上で合掌→息を吐きながら両手を横から下におろして前屈…)基本的には、前屈と後屈の動作を一定の動きとリズムで繰り返す全身運動であり呼吸法でもあることから、動く瞑想とも言われている。



まさに、動きと呼吸のタイミングが自分の中で合致すると、余分な考えもどこかに行き、無心で動けるようになる。

その瞬間がとても心地いい。座った状態で呼吸だけに意識を向ける瞑想より、個人的にとっても集中した瞑想ができる。ヨガをやっていると、“人と自分を比べない”という教えをよく耳にするが、どうしても周りを見て自分よりもポーズができている人が居るとか、体が柔らかいとか比べてしまう。この太陽礼拝は、それもあまり考えることなくただ無心になれるところが好きだ。単純な動作だが、とても汗をかいて身体を動かした充実感がある。

一連の動作を 1 回としそれを煩惱の数である 108 回繰り返すイベントが年末にあり、自分の集中力と体力の限界を試す良い機会なので、また今年の年末に挑戦するつもりだ。



三角のポーズ

裏へ続く！
おススメポーズをご紹介します

おススメポーズ



真珠貝のポーズ

婦人科系の症状に○ リラックス効果も
個人的にお風呂の浴槽内(水位を下げて)でやっている



ひざを曲げて OK
心地良い姿勢をキープ
したままゆっくり呼吸を
する

ゆっくり息を吸いながら
背中をそらせ、ゆっくり
息を吐きながら背中を
丸める



猫のポーズ(キャットアンドカウ)

背骨を動かすことによって自律神経を整える効果がある
睡眠前におススメ

橋のポーズ
身体の裏側の筋肉を鍛え、骨盤の矯正にも○
布団の上で寝転がりながらも良し



足は腰幅、ひざの下にかかと
を移動させ、息を吸いながら
お尻を持ち上げ、数回呼吸を
してゆっくり上から下す

手の甲を合わせ、ひざを少し曲
げて片足をひざにのせ、ゆっくり
呼吸をしながらキープ
足先は無理に絡めてなくて OK



ワシのポーズ
体幹を鍛え、集中力アップにも○
体幹がしっかりとると身体のブレが少なくなる

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
- ・整えるヨガ : 心とカラダの不調に効く 365日の基本ポーズ 廣田なお著 請求記号 498.3/Hi 楠元開架

(ヨガラー司書)