

column

「新年を、ヨガと呼吸で心地よく軽やかにスタートしよう」



新年あけましておめでとうございます。保健師・ヨガインストラクターの千葉千尋です。

誰もが生まれながらに持っている自己治癒力や輝きを十分に発揮させるお手伝いが出来たらと思い、最近ヨガや呼吸法、マインドフルネス瞑想など様々な世代の方のセルフケアを高めるサポートにも精力的に取り組んでいます。

新年を心地よく軽やかにスタートするために、今回はゆっくりとした呼吸で行うヨガをご紹介します！

私は保健師として、多くの方と出会い相談の対応をしてきた経験から、私たちの心と身体は別々ではなくて繋がっていると、気づき思うようになりました。

身体の不調の原因には生活習慣の乱れや、心のストレスが多く関係していました。不調に繋がる原因を見て見ぬふりすることや、対症療法だけをしていても根本的な予防や改善には繋がらないと、私は思っています。

私たちには誰もが生まれながらに、自分で自分を治そうとする力「自己治癒力」が備わっています。疲れが取れない、肩こり、腰痛、不眠、女性の月経不順や月経前の不調、イライラ、不安など、日々の不調の段階から生活習慣を見直してセルフケアをすることで本来の自己治癒力も高められていきます。病気になる前ではなくて、病気になる前の日々

の過ごし方とセルフケアがとても大切です。

それでは、誰でも安全に心地良くできるヨガのポーズをご紹介します。

ポイント3つ！

- ① ゆっくりとした呼吸と共に身体を動かします。
・ ゆっくりとした呼吸はリラックス効果に繋がる。
- ② ヨガの呼吸の基本は「鼻呼吸」。(難しい場合は鼻から吸って口から吐くでも大丈夫です。)
- ③ 痛みがあるときは無理をせず、心地良いと感じる程度で行います。

【肩回してヨガストレッチ】

・ 肩こり・猫背の予防・改善、脳疲労の解消にも効果のあるヨガストレッチから始めましょう。

呼吸と共に肩を前から後ろに回します。

● 安定した姿勢で椅子に座ります。両足は肩幅に開いて足裏をしっかりと床に着けます。

① 両手の指先を両肩に軽く

置いて準備をします。

- ② 息を吸いながら両腕を前から上にあげます。
- ③ 息を吐きながら、両腕を背中側に回して両腕を下します。(後ろで肩甲骨を寄せます)
- ④ 呼吸に合わせてゆっくりと肩回し、余裕があれば10回〜20回行うと効果も高まります。

【牛とネコのポーズ(座って出来る)】

・ 背骨全体の心地よいストレッチ、肩こり・腰痛の予防改善、全身の血液の巡りを良くするなど効果のあるポーズです。椅子に座って行うことで誰でも安全に行えます。

① 大きく息を吸って胸を開いて顔は天井(空)の方向を見上げます。骨盤が自然と前に傾いて背中が

肩回してヨガストレッチ↓



↓牛とネコのポーズ(座って出来る)



心地よく反っていきます。

②次に息を吐きながら自分のお腹の方向をのぞき込んで、背中を丸めていきます。

③ゆっくりとした呼吸に合わせてあと5回ほど行いましょう。

※ほんの少しのストレッチで心地よく効果がありますよ！

【ガス抜きのポーズ】

・便秘の予防・改善、男女共に生殖器の疾患の予防・改善にも繋がる大切なポーズです。

寝る前にお布団の上でも行えますよ。

①仰向けで寝て準備をします。

②大きく息を吸って息を吐きながら両膝を立てます。

③大きく息を吸って、息を吐きながら両手で膝下あたりを抱えましょう。

腕はまっすぐ伸びている状態です。右手と左手でそれぞれの足を持つと負担なく練習できます。

④大きく息を吸って、息を吐きながら肘を曲げて両



↑ガス抜きのポーズ

膝を胸のほうに近づけます。

その状態をキープして、ゆっくりと呼吸をしましょう。

【最後はゆっくり呼吸でリラックス】

最後はゆっくり呼吸でリラックス↓



いま椅子に座っている方は、背もたれに寄り掛かってリラックスしましょう。

(お家では仰向けや横向きで寝て、自分にとって心地よい姿勢でリラックス。)

①軽く目を閉じてください。

②右手を胸に、左手をお腹にやさしく置きましょう。

③大きく息を吸って、ゆっくり息を吐きましょう。もう一度大きく息を吸ってゆっくり息を吐きま

す。自然な呼吸に戻します。

④呼吸と共に動く胸とお腹の動きを感じてみましょう。目を閉じて、ゆっくりとした呼吸を感じるだけでも、リラックス効果がありますよ。

「ヨガとゆっくり呼吸で心地良い時間となったでしょう?」

緊張しているときストレスを感じるとき、呼吸は浅く早くなります。逆に、ゆっくり呼吸をする

と副交感神経が優位となって、心が落ち着き穏やかになります。

呼吸と共にゆっくりと身体を動かすヨガは、身体への効果はもちろん、心のリラックス効果にも繋がります。

ヨガと呼吸のセルフケア、日々の生活にも取り入れてみてくださいね。

プロフィール

ちば ちひろ
千葉 千尋氏

保健師・看護師

ヨガインストラクター：全米ヨガアライアンスRYT500、RCYT95
キッズヨガ、RPYTマタニティヨガ

岩手県出身

2002年より仙台の行政保健師として住民の健康づくり、子育て中の母親支援を中心とした地域のネットワークづくりに関わる。

2018年から、働き盛り世代の健康づくりや、職場環境改善を支援する機関で産業保健師として、健康相談、職場環境改善など、誰もが働きやすい職場づくりのサポートやセミナー講師など幅広く活躍中。

また女性の健康支援をはじめ、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。

・企業研修での「座って出来るヨガストレッチ」や、女性向けのマタニティヨガ・産後ママ向けヨガなど随時開催、地域でのヨガクラスなど定期開催中。

