

教えて健康法

運動篇 第2回

オンラインで ヨガに挑戦！

新しい生活様式が求められる中、巣ごもり生活でライフスタイルが崩れた方が多いのではないのでしょうか。

スポーツ庁が実施した、令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、この1年間に実施した種目については男女ともに「ウォーキング(62%)」がトップで、「階段昇降」「トレーニング」「体操」と続いています。

その中で、女性の実施割合が高い種目は「ヨガ・ピラティス・エアロビクス・バレエ」で、13.0%(男性は2.3% 全体は7.7%)となっています。



脳トレエクササイズに代表される遠心性刺激(脳↓カラダ)とは異なり、ヨガ等の自分の内面に意識を向けるこれらのエクササイズは、求心性(カラダ↓脳)への刺激が重要で「呼吸法」が深く関係します。

腹式呼吸で自律神経を整える「瞑想」の要素もあり、自宅でも簡単にできることから、最近では配信動画の需要も高くなってきています。

また、マットやブロックは勿論、機能的でオシャレなデザインが多いウエア等の市場も拡がりをみせており、女性に人気の訳も頷けますね。

今回のコラムは、ヨガについて、歴史的背景や呼吸法など、動作時のポイントを解説します。

そして、蔵屋インストラクターが指導する動画を観ながらヨガを体験してみてください。

きっと新しい気づきが生まれるはずです。

ヨガのルーツ

ヨガは、インドの諸宗教と深く結びつき、飢えや戦い、病気などの苦しみから救われるための方法、悟りに至るまでの手段として「瞑想」が生まれ、バラモン教、ヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教等の修行法として行われてきました。

ヨガのポーズ「アーサナ」は、そもそも瞑想のための座り方を意味します。その後、瞑想の坐法を補助するために、さまざまなポーズが確立されていきました。

フィットネスの分野では、宗教色を排した身体的なエクササイズとして1990年代後半から世界的に流行し、現在も根強い人気があります。

ヨガと同じく人気のある「ピラティス」は、ドイツ人のジョセフ・

健康運動指導士
ヘルスケア・トレーナー
桑原 祐一



●学歴
鹿児島県立川内高等学校
鹿児島大学教育学部
保健体育科 卒業
同大 大学院
教育学研究科 修了

●現職
アーバン・ウェルネス・
クラブ エルグ 副支配人

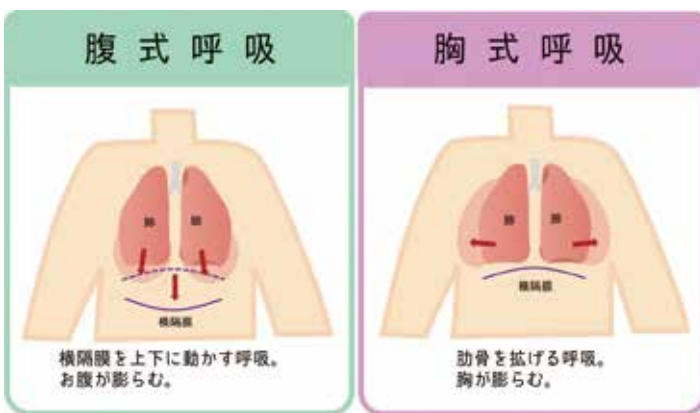
ピラティスが、幼少期に自身の病弱な身体を改善するために考案したりハビリテーション法です。

その後、ニューヨークのダンサーに受け入れられたことが、現在のピラティスにつながっています。

それぞれのルーツを紐解くと、修行のひとつとして始まったヨガは、そのポーズ「アーサナ」と呼吸法、瞑想で心と体を結びつけ、心身が最も安定した状態をつくることを目的としており、ピラティスは身体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけることを目的としています。

呼吸法にも違いがあります。ヨガは鼻から吸ってお腹を膨らませ、鼻から息を吐き切る腹式呼吸です。腹筋により横隔膜を上下に動かします。

一方ピラティスは鼻から吸って肋骨を前後、左右に開いて肺を膨らませ、口から吐き切る胸式呼吸を行い、肩甲骨下あたりから腰にかけての筋肉を使います。



動画でヨガにチャレンジ

それでは、動画でヨガにチャレンジしてみましよう。

「からだを温める呼吸法と目覚めのヨガ」は、座位で呼吸を意識できるヨガです。

呼吸のリズムを掴み、筋をリラックスさせることを心がけましよう。

接地面が根付く感覚を得られる

よくに、呼吸に意識を向け、ご自身のカラダの状態を観察してください。



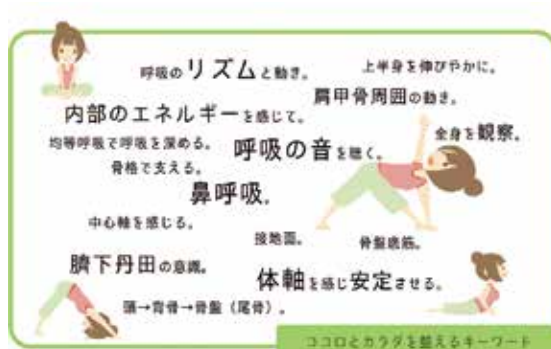
呼吸法に慣れたら、「簡単な立位のウォームアップヨガ」にチャレンジ。

尾骨→腰椎→胸椎→頸椎とカラダを骨格で支えるイメージを持ち、必要な筋肉に集中することで、体軸を感じ安定させることができます。



蔵屋インスタクターの優しい

声と、ご自分の呼吸に集中して、「コロとカラダを整えるワードを聴きながら、ご自分の内面と向き合ってみましよう。」



運動は継続して初めて効果を得ることができます。呼吸と動きを無意識にシンクロさせることが出来るようになるまで、無理のない姿勢(可動域)で、できるところから挑戦してみましよう。