

心もからだも穏やかに ゆるいヨガでリラックス

特別な道具と場所いらず、しかも簡単♪ おうちですぐに実践できる「ゆるいヨガ」習慣をはじめませんか？
続けるうちに心身が穏やかになっていくのを実感できるはず。

ヨガって何？

一般的なヨガでは、「体操・呼吸法・瞑想・心の教え」を組み合わせて、「からだ・気・心・意識」をいろんな方面から整えていきます。繰り返し続けていくことで、自分自身でからだや心を上手にコントロールできるようになり、自分の力をより生かせるようになるといわれています。



〈ほほえみ〉

ヨガは気持ちをしずめて、ほほえむような穏やかな気持ちで取り組みましょう。ほほえむことによって、からだも次第に緩んでリラックス。ポーズや呼吸がうまくいってもいなくても、自分をやさしく見守るような穏やかな気持ちで行うことが重要です。

〈呼吸〉

ヨガをしている時は呼吸が止まらないように、ゆったりした呼吸を続けるようにしましょう。鼻が詰まっていなければ、鼻で吸って吐くように。穏やかな一定のリズムで呼吸を繰り返すことで、瞑想意識に入りやすくなるといわれています。

ヨガのポイント

〈感じる〉

呼吸とともに、ふだんの生活では気づかないような、繊細なからだの感覚にも意識を向けてみましょう。心地よい感覚やからだがかんっと伸びる感覚も、いとおしく眺めるように……。自分のからだと対話するような感覚で行いましょう。

〈自然とつながる〉

空から自分を眺めるように、広い空間の中の自分を感じましょう。吸う息とともに自然のエネルギーを受け取り、吐く息とともに自然にエネルギーを返します。自分が大自然とつながっていくような感覚を意識して呼吸をしましょう。

呼吸と心の関係性

呼吸は心とからだに深く関わっています。呼吸をゆっくりしていると副交感神経が刺激され、自然と心拍数も下がり、脳波もα波、θ波が優位の瞑想状態になるといわれています。心の平安を保ったり、疲労回復などがしやすい状態です。逆に呼吸を速く、力強くしていくと、交感神経が優位になり、興奮状態でふだん出せないような力が出せるようになるといわれています。呼吸を上手に操ることで、交感神経と副交感神経、つまり自律神経をコントロールしやすくなるのです。



心のお話

心とはコントロールできそうでできない、自分の意思とは無関係に動く犬みたいなもの。犬は自由気ままに動くので、コントロールするのはむずかしいですね。私たちができるのは、犬の動きを眺めてあげること。つまり、自分の思考や感情も人ごとのように、冷静に眺めてみるのです。心の動きに気づき、認めてあげることが、感情をコントロールする第一歩。眺める習慣を積み重ねることで客観視の脳(前頭前野)が養われ、段々と感情や思考に振り回されなくなっていきますよ。



vinyasa (ヴィンヤサ) ヨガにチャレンジ!

「vinyasa (ヴィンヤサ)」とは、呼吸と動きをシンクロさせて、ひと呼吸、ひと動作で動いていくヨガのテクニック。からだの動きをペースメーカーにすることにより、呼吸のペースづくりがしやすくなります。ゆっくり一定のペースで鼻呼吸を繰り返すことによって、自然に瞑想状態に入ることができます。

呼吸は鼻で!



- ① ゆっくり鼻から息を吸いながら手を上げる。手を上げる軌道は、前からでも横からでもOK。
- ② ゆっくりと、鼻から息を吐きながら手を下げる。

肩まわし

呼吸5回分繰り返します



- ① 鼻から息を吸いながら、ひじを前から高く持ち上げる。
- ② 鼻から息を吐きながら、横からひじを下ろす。

あおむけ腰の上げ下ろし

呼吸5回分繰り返します



- ① ひざを立てて、鼻から息を吸いながら腰を持ち上げる。
- ② 鼻から息を吐きながら、腰が床につかないよう、すれすれまで下ろす。

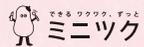
片足の前屈

呼吸5回分繰り返します

左右の足、交互に行いましょう。



- ① 片足を折り曲げて、ひざを開いた状態から鼻から息を吸いながら両手を空にバンザイする。
- ② 鼻から息を吐きながら、両手を遠く前に下ろしてきて前屈する。



もっと心とからだをやわらかくしたいあなたにおすすめ! ヨガインストラクターぬん先生による「道具いらず 場所いらず からだと心を整える ゆるいヨガ1年間レッスンプログラム」を検索!

プリントアウト、ありがとうございます。カットして、スケ帳のメモページに貼って、あなただけのスケ帳を育ててください。

※真真中で二つ折りにして貼ってください。