

ヨガで季節の悩みを解消!

# 簡単3分ヨガ!

ポーズと独特の呼吸法で心身ともにリラックスすることができるヨガは、季節の悩みを解消するのに最適です。ヨガで重要とされているのが体のエネルギーを司る7つのチャクラ。今回は、第1のチャクラ「ムラダーラ・チャクラ」と第2のチャクラ「スヴァディシュターナ・チャクラ」を整えるヨガをご紹介します!



新生活が始まり、心身に不安定になりがちな春は、第1・第2のチャクラを活性化させるポーズでイキイキと過ごしましょう。

## 1 第1のチャクラでホルモンバランスを整える!

第1のチャクラは、ストレスや自律神経に関するホルモンを整える作用があります。職場環境の変化や季節の変わり目などにより心が不安定になりがちなこの時期にぴったりのチャクラです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、ホルモンを分泌する副腎のはたらきを活性化させることができます。

### 戦士のポーズ

- 1 片足を大きく前に出して前後に開く。
- 2 息を吸いながら腕を肩の高さへ持ってくる。
- 3 息を吐きながら前足の膝を曲げ、かかとの真上に膝がのるようにゆっくりと腰を落とす。
- 4 後ろ足の外側のへりで床を踏みしめて、後ろ足をしっかりと伸ばす。



### ポイント!

上半身が前のめりになるのは NG! 胸が床と垂直になるよう心がけましょう。

## 2 第2のチャクラでツヤ肌に!

### ポイント!

両膝がかかとの真上にくるようにし、肩から膝までが一直線になる姿勢を保とう!



第2のチャクラは、女性・男性ホルモンのバランスを整え、さらにつややかな肌に導く効果があります。生活習慣の変化による肌の乱れを整えるのに最適なチャクラです。骨盤周辺を動かすポーズで、女性・男性ホルモン分泌を促し、若々しい表情をめざしましょう!

### 橋のポーズ

- 1 仰向けになり、両膝を立てる。かかとはできるだけお尻の近くに持ってくる。
- 2 ゆっくりとお尻を持ち上げ、背中のもろで両指を組み、さらに高くお尻を持ち上げる。
- 3 この姿勢を 30 秒～1 分程度キープする。
- 4 息を吐きながら、ゆっくりと背中を床におろす。

## はじめてのヨガ

### Q&A

Q ヨガ中はどんなことに注意すればいいの?

A ヨガ中は、鼻で深くゆっくりと呼吸をすることが基本です。ポーズだけでなく、呼吸を整えることも意識しましょう。また、体にいいとは言え、やり過ぎると体が疲れてしまい逆効果になることも。長くても1日1時間程度を目途にするとよいでしょう。



ヨガで季節の悩みを解消!

# 簡単3分ヨガ!

ポーズと独特の呼吸法で心身ともにリラックスすることができるヨガは、季節の悩みを解消するのに最適です。ヨガで重要とされているのが体のエネルギーを司る7つのチャクラ。今回は、第3のチャクラ「マニプーラ・チャクラ」を整えるヨガをご紹介します!



夏バテで元気がなくなりがちなのは、この季節は、体型維持も気になるころ。第3のチャクラを活性化させるポーズでスリムな夏を過ごしましょう!

## 第3のチャクラで代謝UP!

第3のチャクラは、私たちが生きていくうえで重要な、代謝に関わるホルモンを活性化させる作用があります。エネルギー消費をサポートし、体内で蓄えた糖をエネルギーに変換するので、ボディラインが気になるこの季節にオススメのチャクラです。二の腕や背中を動かすことで、ホルモン分泌を行う膵臓に刺激を与えることができます。

### ダウンドッグ

- 1 四つんばいの姿勢になる。
- 2 つま先を立てて息を吸う。
- 3 息を吐きながら、手のひらで床を押し、お尻を持ち上げる。
- 4 膝を伸ばし、かかとを床に近づける。かかとがつく場合は、足の裏で床をしっかり押す。
- 5 背中と脚全体が伸びるところで5呼吸キープする。

#### ✔ポイント!

腰が丸くなる場合は、かかとを上げて膝を曲げましょう。ポイントは腰を伸ばすこと!



#### ✔ポイント!

背中には曲げずに、体を真横に倒すのがポイント!



### 半月のポーズ

- 1 気をつけの姿勢をとる。
- 2 息を吸いながら、両腕を上げてひじをつかむ。
- 3 息を吐きながら上体を右側へ倒し、5呼吸キープする。
- 4 反対側も同様に行う。

## はじめての ヨガ Q&A

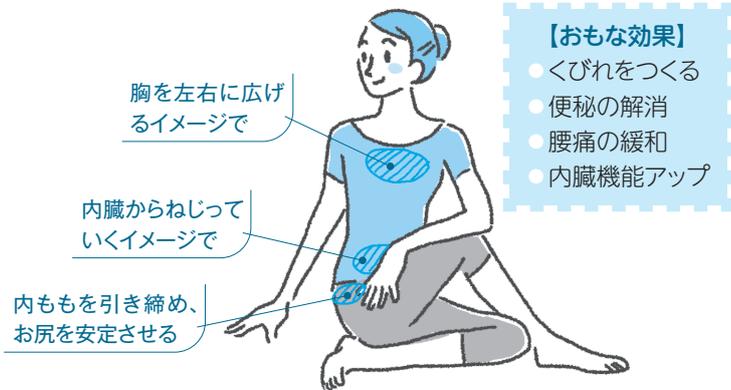
### Q いつどこでヨガが誕生したの?

A ヨガは、今から4500年前のインダス文明が起源といわれています。インダス文明最大の都市モヘンジョ・ダロでは、さまざまなヨガのポーズをとる像が発見されています。日本では、1970年代にヨガブームが到来。以降、多様なスタイルのヨガが誕生し、現在はアメリカをはじめ世界各国で大流行しています。



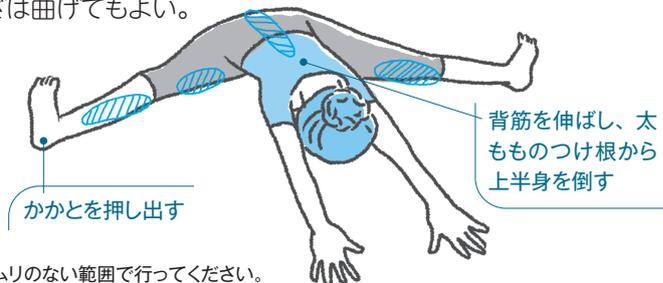
## ■ねじりのポーズ

- ①床に座ってあぐらをかき、右足は左足の上をまたいで立てる。
- ②右手を後方の床について上体を支え、左ひじを右ひざの外側につける。背筋を伸ばし、息を吸う。
- ③息を吐き、左ひじと右ひざで押し合いながら上半身を右にねじり、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。



## ■足を開くポーズ

- ①床に座って足を伸ばし、ムリのない範囲で開く。骨盤を立てて背筋を伸ばし、足先を天井に向け、両手は腰の後ろにつく。息を吸いながら下腹部を引き上げる。
- ②息を吐きながら両手を前に移動し、上半身を太もものつけ根から前に倒す。目線は床へ。この姿勢で3呼吸。背筋を伸ばしたいので、ひざは曲げてよい。



※ムリのない範囲で行ってください。

## ■英雄のポーズ

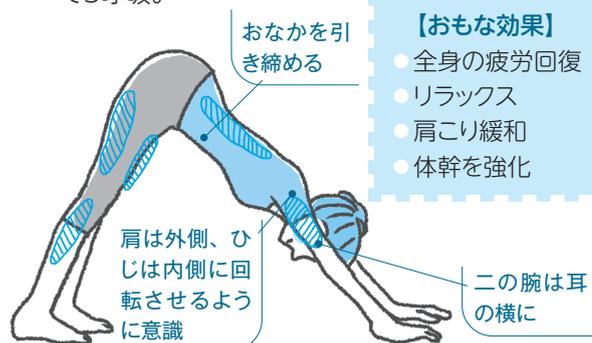
- ①左足を前に出して足を前後に大きく開く。左足のつま先は正面に、右足のつま先はやや外側に、骨盤は正面に向ける。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②息を吐きながら左ひざを90度になるまで曲げる。
- ③息を吸いながら両腕を天井へ突き上げ、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。

小指が浮かないように意識して足裏全体で床を押す



## ■下向き犬のポーズ

- ①四つんばいになり、息を吐きながらお尻を天井へ高くつき上げる。
- ②頭頂とお尻で引っ張り合うようにして背筋を伸ばす。かかとで床を押し、目線は足先へ。この姿勢で3呼吸。



「ヨガ」で心と体を整える

ヨガはストレッチ、筋トレ、瞑想の要素が入っており、心と体を整える作用があります。家でもヨガの時間を作り、1ポーズでも集中して行えば効果が得られます。家でなら忙しい人でもつづけやすいはず。まずは、週1〜2回からはじめてみましょう。

### ポイント

- 1工程ずつ、ゆっくりと行いに行う。
- 痛気持ちいいところで止め、ムリをしない。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- ヨガが終わったら、仰向けに寝転びリラックスする。

# 体が硬い人のストレッチ

●監修●  
フリーインストラクター 今井 真紀

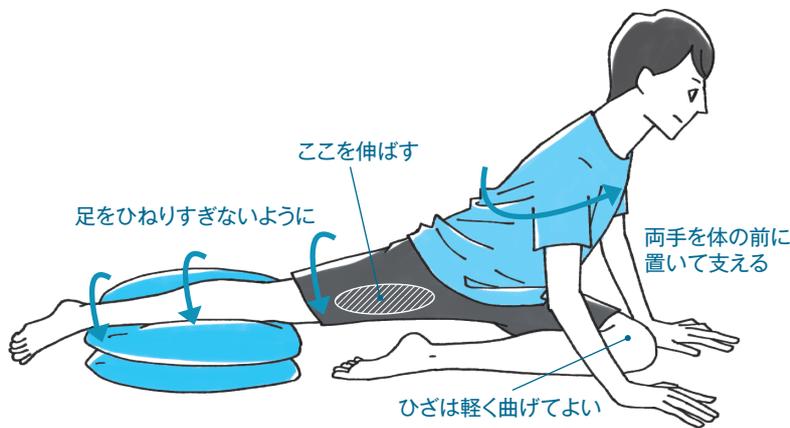
## 上体前倒し

- ①床に座り、左右の足の裏をつけて両ひざを外側に倒す。両手で足先をつかみ、背中をまっすぐ伸ばす。
- ②上体をそのまま前に倒して、太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。2~3セット行う。



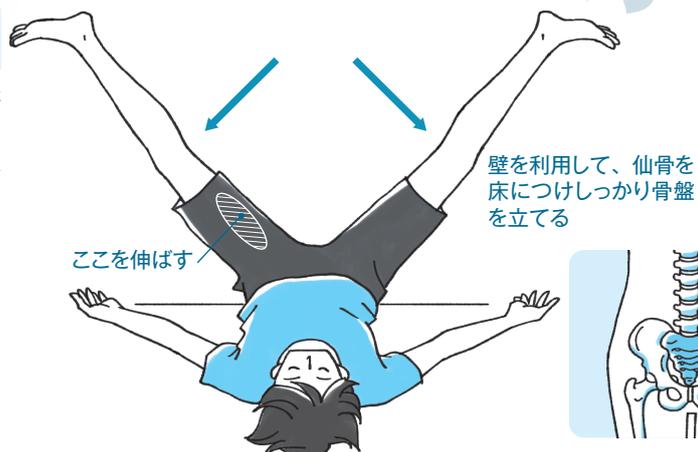
## 座り足ひねり

- ①正座から片足を横に開き、2つ重ねたクッションにふくらはぎをのせる。
- ②足を内側にひねりながら、体を少し前に倒し、伸ばした足と逆方向に上体をひねる。太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右2~3セット。



## 壁を使った脱力開脚

- ①あお向けになって壁にお尻をつけ、天井に向かって両足を伸ばす。
- ②壁に足をゆだねた状態で、ゆっくり足を開く。太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。2~3セット行う。壁を使うと重力に助けられ、力を抜いた状態で股関節を開くことができる。



開脚ができないというのは、足を左右に開いたときに90度まで開かないこと。太もも内側の筋肉が硬いからです。開脚ができるようになるとう股関節の柔軟性が増し、血行がよくなって代謝がアップします。腰痛の予防にも効果があります。ストレッチで太もも内側の柔軟性を高めましょう。

# 開脚ができない

# 開脚