

第13回 私の好きなヨガを紹介します

私はヨガを習い始めて20年以上経ちます。ヨガを習い始めたきっかけは「美容とダイエット」でした。当時、自分の好きだったモデルさんがヨガをやっていることを知って、ミーハーな気持ちでヨガを習い始めました。あれから25年、今だに痩せることはできていません。。。でも、今でもヨガを続けている理由は「ヨガが好きだから」です。ヨガが好きな理由はいくつかあります。

- 「ヨガをやると、とにかく気持ちがいい」
- 「心が落ち着いて穏やかな気持ちになる」
- 「身体の調子が良い」
- 「ヨガの後の瞑想の時間が好き」



そうなんです！最初にヨガをやり始めたきっかけだったダイエットは、私には効果はなかったけれど、それ以上に「ヨガが好き」になったことが、私が今でもヨガを続けている理由です。そこで、このコラムを読んでいただいた皆様にも、ヨガの良さを知っていただき、ヨガをやってみたいと思うきっかけとなったら嬉しいです。

●ヨガとは？

まず、ヨガとは何でしょうか？

ヨガは古代インド哲学に歴史的起源を持つ心身の訓練法です。ヨガと聞くと「ポーズをとること」をイメージされる方も多いかもしれませんが、ヨガはポーズだけのことを指しているわけではありません。ヨガというサンスクリット語の言葉には「つなぐ」「結びつける」という意味が込められています。ヨガは心とカラダを調和させることが目的として生まれました。

呼吸

瞑想

アーサナ
(ポーズ)

ヨガを形作る三大要素は「呼吸」「瞑想」「アーサナ（ポーズ）」です。古典的なヨガでは「ヨガの最終目的は瞑想」といわれています。現代ヨガでメインとなっている「アーサナ」や「呼吸」は、全て瞑想に集中するために行っていたそうです。

「アーサナ」で身体をほぐし「呼吸」で心を落ち着かせ、「瞑想」で心を鎮めることがヨガとされています。

●ヨガの健康に関する研究について

ヨガの健康に対する効果に関して、多くの研究がなされていますが、複数の研究では、ストレス管理、精神的／情緒的健康、健康的な食／活動習慣、睡眠、生活の調和の向上など、健康上の側面に対してヨガがもたらす利益の可能性を示唆しています。ただし、多くの研究は少人数を対象としているものであり、ヨガは特定の健康目的の利用に「有望」ですが、「有用」であることは証明されていないということしか今は言えません。

●ヨガのリスクとは？

一般的にヨガは、十分に訓練を積んだインストラクターの指導の下で適切に行えば、健康な人には負担が少なく安全です。しかし、ほかの運動と同様に、負傷することがあります。高齢の方は、特に注意する必要があります。

怪我のリスクを減らすには、資格のあるインストラクターの指導の下でヨガを行うことをお勧めします。また、妊娠中の女性、高齢者、健康問題のある方は、かかりつけの先生に相談してからヨガを行っていきましょう。

●ヨガの種類

ヨガにはいろいろな種類があります。

ハタヨガ、アシュタンガヨガ、パワーヨガ、アロマヨガ、笑いヨガ、マタニティヨガ、などなど近年では様々な種類のヨガが行われています。どのヨガを選ぶかによって、目的も得られる効果も異なってきます。

ご自身の目的に合わせて選んでみてください。



〈ハタヨガ〉

「ポーズング」と「呼吸」を重点的にしたヨガです。

しっかりとポーズをとりながら深い腹式呼吸をすることで、身体的・精神的にもリラックスすることができます。

また、自身の内側を見つめる瞑想的な要素を持ち合わせているのも特徴です。

〈アロマヨガ〉

天然のアロマオイルを炊いた空間で行うヨガです。

アロマ成分によってリラックス効果が高まるほか、アロマの心地良い香りによって深呼吸もしやすくなるので、「深呼吸が苦手」という人や「香りで癒やされたい」という人におすすめです。



〈ラフターヨガ（笑いヨガ）〉

笑いヨガの呼吸法を組み合わせることで、多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になることができます、と言われています。

自然な笑いでも、作り笑いでも、体への作用は一緒ということが医学的にも証明されています。

〈マタニティヨガ〉

妊娠中でも行うことができる妊婦さんのための身体と心をケアするヨガです。妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すプログラムです。



●私のおすすめ〈リラクゼーションヨガ〉を紹介します！！

「からだを使ってこころを整える」という考えのもと行われているのがリラクゼーションヨガです。からだと心には深いつながりがあります。リラクゼーションヨガは厚生労働省のホームページで紹介されていますので、興味のある方は是非見てみてください。どなたでも気軽に取り組みやすいヨガだと思います。

また、当センターでは人間ドックの待ち時間に、リラクゼーションヨガを体験できる時間を設けております。からだが柔らかくなくても、マットがなくても、だれでもいつでもどこでも取り組めると思います。

興味のある方は是非ご参加ください！

～最初は腹式呼吸を意識するだけでもOK！～

呼吸は腹式呼吸と胸式呼吸に分けられます。腹式呼吸とは、胸とお腹を仕切っている横隔膜という筋肉を動かす呼吸です。

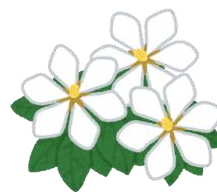
腹式呼吸を続けると、副交感神経が働き、体のこりがほぐれてゆったりとした気分になります。体と心はつながっているので、体がほぐれてくると心もほぐれてきます。



〈腹式呼吸の方法〉

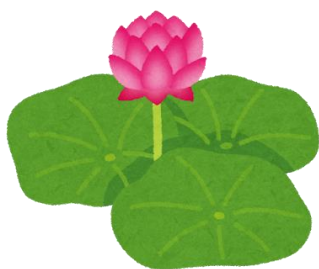
- ① 楽な姿勢で座りのんびりと背骨を伸ばしましょう。
- ② 肩の力を抜いて、ゆったりとした呼吸を感じてみてください。
- ③ 吸う息でお腹が膨らみ、吐く息で凹ましていきます。わかりにくい方は、お腹に手を当てご自分のお腹の動きを感じてみてください。
- ④ ゆったりと気持ちの良い呼吸を繰り返していきましょう。

※回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回くらい続けてみましょう。その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。



忙しい世の中ですが、そんなときこそ息抜きやリラックスが必要です。
腹式呼吸を身に付けて、ゆったり過ごせる時間をつくってみましょう！

●国際ヨガデー「International Day of Yoga」を知っていますか？



「国際ヨガデー」を最初に提案したのは、インドの首相ナレンドラ・モディです。モディ首相は2014年9月の国連総会において演説を行い、「ヨガはインドの伝統が生んだ貴重な贈り物である。身体と精神の統合を実現させる。運動というだけでなく、あなた方自身と世界、自然の調和の感覚を発見させるものだ」と訴えました。2014年2月の国連総会において制定され、翌2015年より実施されています。

「国際ヨガデー」の目的は、ヨガを行うことによるさまざまな恩恵を、世界中に広めることです。毎年この日は世界中でも日本国内でもヨガのイベントや普及活動が開催され多くの人が太陽のもとヨガを楽しんでいます。

●おわりに

日本人のヨガ動向の最新調査では、日本のヨガ人口（年1回以上）は1,100万人で、国民の10人に1人がヨガ実践者だそうです。ジョギング・ランニング人口（年1回以上）を上回る勢いとなっているそうです。（2023年6月日本経済新聞より）

私は、ヨガが大好きで、ヨガを実践することで心も身体も良い影響があることを実感できました。ヨガ特有のゆったりとした呼吸と動作を行うことで神経は研ぎ澄まされます。ヨガに取り組むと、終わったあとに心がすっきりすることが実感できると思います。

この記事を読んでいただいた皆様が、すこしでもヨガに興味を持てただけなら幸いです。

これからの人生をますます健やかに穏やかに過ごしていくために、ヨガを始めてみませんか。

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課

保健師 高木順子

＜参考・引用文献＞

- ・厚生労働省 eJIM
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット

