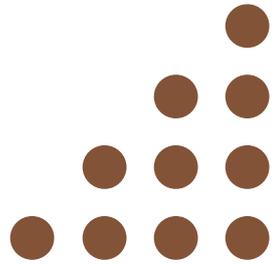




最新刊の「1日2分 姿勢美人 やせヨガ」(中経文庫)が、書籍の通販最大手のアマゾンで和書ランキング13位に入るなど、大好評中。



ALPS HEALTH

1日3分3ヶ月 「やせヨガ」で 体脂肪減!

(第2回)

猫背撃退ヨガで姿勢をシャキッと。 基礎代謝力アップ!

構成・取材・文：エンブル、撮影：上原勇



藤田 かおり

【ふじた かおり】大阪・天王寺にあるヨガスタジオ「Re3 (リスリー) ニューヨークヨガ」代表。2003年の開校以来、ニューヨークスタイルのヨガに東洋医学とリラクゼーションの要素を取り入れたオリジナルのプログラムをレクチャーして人気を博している。著書に10万部突破のベストセラーとなった『ゆがみ体質を治す! 骨格美人ヨガ』のほか、『2週間で3キロやせる! くびれ美人ヨガ』(以上、幻冬舎)など。
<http://www.re-3.net>

肩こり、太る、老けるの 原因は猫背にあり

肩こり、腰痛、足がゆがんでいる……という症状で悩んでいる人はたくさんいらっしゃるのではないでしょうか。

「慢性肩こり」だという自覚がある人は、実は肩こりだけでなく内臓にも深刻な問題を抱えていることが多いのです。とくに30歳を超えるとその状態がひどくなる、と自覚してください。

肩こりを訴える人の多くは、猫背です。猫背体型では、肩がからだの前側(胸側)

に丸まって呼吸が浅くなり、ひいては肺活量が低くなり、全身への血流が悪くなります。当然、内臓の働きを悪くして、特に胸筋を縮ませることになり、心肺機能の低下がどんどん進みます。そして、基礎代謝力が落ちてしまうのです。

基礎代謝力は、肺活量と比例します。そして、肺活量は呼吸に左右されます。猫背の人は深い呼吸ができないため、ぜい肉がたまりやすい体質になり、実際の年齢より老けて見える、実際の体重より太って見られてしまうなどの現象も起ります。

ヨガでけんこう骨を出す

毎日朝と夜に1日3分3ヶ月、これから紹介する「猫背撃退ヨガ」を続けて下さい。

目標は、けんこう骨を少しでも浮き上がらせることです。わたしの著書『やせヨガ』では、けんこう骨のことを「天使の羽」と呼んでいます。天使の羽が出てくると全身の代謝力が上がってきたという証拠です。Tシャツを着て背中を見たときに、けんこう骨がぼこっと出ているのが理想です。

肩こりの原因はさまざまですが、硬い肩周辺を無理に伸すと逆効果になる場合があります。まずはウォーミングアップポーズで上半身をほぐしながら、呼吸を深めていきます。

これらのポーズは、すべてのプログラムをスムーズに安全に行うためのものです。



ヨガでは鼻呼吸を

ヨガでの呼吸は、鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」を行います。口から大きく吐くということはしません。呼吸の音がするほどに鼻から息を吸って、ゆっくりと鼻から息を吐く。最初のうちは苦しく感じるかもしれませんが、繰り返すうちに慣れてきますので、チャレンジしてください。全身の代謝力が高まります。



1. 正座になります。手のひらを天井に向けて、肩の力を抜きましょう。出来るだけ穏やかな鼻呼吸を行います。



2. 鼻から息を吐きながら、両手を前方へ伸ばします。お尻がかかとから離れないように。ひたいを床に着けましょう。着かない人は無理をせずに、呼吸を深めながら床に近付けていきます。約10秒間キープ。息が止まらないように自然呼吸を意識します。



3. 鼻から息を吸いながら上体を起こし、両手を後方へ。両胸を十分に広げながら、視線を上に出します。



4. さらに鼻から息を胸いっぱい吸い続け、頭上で両手を合わせます。背中中は伸びていますか。



5. 鼻から息を吐きながら、合掌します。

POINT

これから行うポーズは、カラダの動きと呼吸がぴったり合うことを意識してください。カラダを大きく伸ばして縮めるには、呼吸が重要だからです。焦らずゆっくりと呼吸に合わせてポーズを取りましょう。最初は難しいように思うかもしれませんが、繰り返すうちに必ずできるようになります。また、呼吸を深く行うことで、カラダがしなやかに動いてくることに気付かれるでしょう。

1～5を1セットとし、5セットを行いましょう。



2. 次に、鼻から息を吐きながらあごを上げ、お尻を天井方向へ突き上げていきます。

1. 正座から肩の真下に手のひらを置き、両足は腰幅にしてつま先立ちになります。鼻から息を吸いながらあごを引き、おへそをのぞきこむようにして、背骨全体を丸めながら天井方向へ突き上げていきます。

POINT

人間は、姿勢が悪いほどに肩がこりやすい動物です。特に猫背の場合は、前方へたれた重い頭をきゃしゃな首が必死に支えている状態なので、首は慢性的な疲労状態にあります。なおかつ背骨全体にも悪影響を及ぼします。

猫背でない人でも首は常に疲れています。猫のポーズは特に首を含め背骨全体を柔軟にし、猫背になった背骨を若々しくよみがえらせてくれます。肩こりも改善し、肩がこらない骨格に近づけます。

1・2を1セットとして、3セットを行います。終了したら、一度正座に戻って休憩をしましょう。さらに行いたい場合は、その後にスタートします。



3. 一度正座に戻ります。次は左にお尻を下ろし左手を上げてひじを曲げ、右手でひじを持ち、鼻から息を吐きながら右にカラダを倒します。あとは2と同様です。

2. 両足を揃えたまま、お尻を右床に落とします。右手を天井方向に伸ばしてからひじを曲げ、そのひじを左手で持ちます。鼻から息を吐きながら左にカラダを倒します。右の側部がしっかり伸びるところまで倒します。10秒間キープをしますが、呼吸を止めないようにしましょう。

1. 正座で座ります。

POINT

猫背を放っておくと、やがて腕の動きが悪くなります。腕の疲労も肩こりの一種であり、腕がこっていることに気がつかない人が多いのです。また、左右の腕の動きが違うということも、このポーズで判明することがあります。

さらにビーナスのポーズは上半身の側部を伸ばし、内臓の血行を促進する効果があります。カラダの内部から猫背を解消できる優れたポーズです。

1～3を1セットとして、2セットを行います。



2. 両足を揃えてかかとを突き出します。両手のひらをお尻の下に敷きます。



1. ゆったりとした呼吸ができるように、あお向けになります。両脇に卵ひとつ入るぐらいの感覚をあげ、手のひらは天井方向へ。両足を腰幅程度に広げ、目を閉じて静かに自分の呼吸に集中します。



3. 息を吸いながら胸を天井方向へ突き上げてあごを上げ、頭のでっぺんを床につけます。鼻呼吸を続けながら、10秒程度キープ。その後、鼻から息を吐きながら1に戻ります。途中で苦しくなったときには終了し、1のポーズで休息しましょう。

猫背撃退ヨガ・フィッシュのポーズ

POINT

心肺機能を向上させるにはまず大きく胸を広げなければなりません。フィッシュのポーズは、胸を左右、上下に大きく広げ肺活量を高める効果があります。猫背がひどい人ほど、このポーズを難しく感じるでしょう。ポーズをとると同時に、咳き込むこともあります。

普段、胸を広げることがない人は肺がうっ血状態なので、急激な刺激に反応して咳が出るのです。これはカラダにとって良いことですので、心配する必要はありません。毎日続けることで心肺機能を高めることができます。

1～3を1セットとし、2セットを行います。ただし、このポーズは決して無理には行わずに、できる範囲でゆっくりと実行します。

オフィスで ヨガ

休憩タイムに壁で
猫背解消ヨガ



2. 両手の間を見ながら腰を後方へ引き、さらに鼻から息を吐きながら両胸を床方向へ落とします。上半身や背中に刺激を感じるあたりで、10～20秒をキープ。ひじが曲がらないように注意。



1. 壁に手のひらを合わせ、ひじがしっかり伸びるところに立ちます。両足は腰幅程度。

デスクワークの場合はどうしても、長時間にわたって前傾姿勢になります。無意識に猫背になってしまうので、常に意識を持って、ひと息ついたときには背骨をしっかりと伸ばし、猫背姿勢をシャットアウトしましょう。このポーズは壁があればどこでも出来るので、昼休みやトイレ休憩のついでにでも、日々、行ってみてください。

繰り返し行ってもよいポーズですが、肩に痛みを感じる場合はやめておきましょう。