

1. ヨガ 歴史

●ヨガの歴史

ヨガは「ヨーガ」とも呼ばれ、健康や美容への関心の高い先進国の人々の間で、効果的な健康法・美容法として注目を集めています。

ヨガの歴史は古く、元々はインドに数千年前から伝わっていたものが、ヒンドゥー教の修行法として発達したもので、人間の能力を超えて「宇宙の最高神」との合一をはかるためのものでした。

ヨガはその歴史の中で様々な流派を生み出してきましたが、大枠としてはどの流派も「調身法（様々なポーズによる身の統御）」「調息法（呼吸による心身の統御）」「調心法（瞑想による心の統御）」の三つの要素の1つ～3つから成っています。

ヨガの歴史においては、長い間「修行法」がその中心的な役割でしたが、20世紀後半になると、特に先進国において、その役割も多様化してきました。たとえば「ヒッピー」「ニューエイジ」においては、ヨガは物質文明や資本主義に対する新しい価値観の一つとして受け入れられ、また、冒頭でも述べたように「健康法」「美容法」としてのヨガも盛んになり、さらに新しい流派を生み出すことになったのです。

writer=植木

●ヨガの歴史

ヨガは「ヨーガ」とも呼ばれ、現代では美容法や健康法として知られていますが、本来はヒンドゥー教の修行法の一つとして発達したものでした。以下、ヨガの歴史について簡単に説明します。

ヨガの歴史は古く、その起源は数千年前にまで遡ることができます。ヨガという用語が出てくる最も古い文献は紀元前500年頃の「タイッティリーヤ・ウパニシャッド」で、続いて「カタ・ウパニシャッド（紀元前350～300年頃）」において、ヨガの説明が為されています。その後も、ヨガの経典の編纂の歴史は続き、特に有名なヨガ経典としては「ヨーガ・スートラ（紀元後2～4世紀）」などがあります。

ヨガはバラモン教およびヒンドゥー教だけでなく、仏教やジャイナ教でも修行法として受け入れられた歴史があります。

writer=植木

2. ホット ヨガ

●ホットヨガ

ホットヨガは、ハタヨガ（体の運動を中心としたヨガ）のスタイルの一つです。

ホットヨガは、本来は「ビクラム・ヨガ」といい、発案者のビクラム・チョードリー氏の名前からきていま

す。蒸し暑い部屋で行うヨガであるということで、「ホットヨガ」と呼ばれるようになりました。

ホットヨガに適した環境は、気温38～39℃、湿度60～65%。この環境においては、人間の筋肉や関節が最も柔らかくなるため、難しいポーズもこなしやすく、また、慣れないポーズを取っても筋肉や関節を傷めにくく、それゆえ筋肉痛にもなりにくいという利点があります。

writer=植木

●ホットヨガの流行

ホットヨガは、アメリカのビクラム・チョードリー氏が発案したハタヨガの方法です。

ホットヨガは、アメリカでは「ビクラム・ヨガ」と呼ばれ、70年代初めのサンフランシスコから始まりました。

ホットヨガは蒸し暑い部屋で行うため、体が柔らかくなります。そのため、ホットヨガは、普通のハタヨガよりもはるかに、筋肉や関節を傷めにくく、難しいポーズも取りやすいという利点があります。ホットヨガはそれだけでなく、蒸し暑さによって大量の汗をかくので、体の老廃物を排出することもできます。もちろんハタヨガの本来の効果も期待できるので、次第にアメリカ人の間に浸透していきました。

ホットヨガは、ニューヨークやロサンゼルスなどにおいて、ハリウッド俳優やスポーツ選手などのセレブの間で人気を博したことにより、さらに流行に拍車がかかりました。もちろんホットヨガの流行の波は日本にも押し寄せ、今では日本でもホットヨガを行う人が増えてきています。

writer=植木

3. マタニティ ヨガ

●マタニティ・ヨガとは

マタニティ・ヨガとは、その名のとおり、妊娠中の女性のために発案されたヨガです。妊娠中に生じる心身の不調の緩和、そして安産にも役立つということで、妊婦さんたちの間に徐々に広まりつつあります。最近は書店などでもマタニティ・ヨガの本をよく見かけるようになりました。

マタニティ・ヨガは、妊娠15週以降の「安定期」に入った、経過の順調な人が主な対象で、その後も経過さえよければ臨月まで行えます。マタニティ・ヨガは、妊婦さんにリラクゼーションと精神の安定をもたらすので、妊婦さんだけでなく、お腹の赤ちゃんにも良い影響を与えることが期待できます。

writer=植木

●マタニティ・ヨガの効果

マタニティ・ヨガは、数あるヨガのスタイルの中でも、特に安定期に入った妊婦さんのために発案されたもので、具体的には以下のような効果が期待できます。

- ・妊娠中に生じる体の不調(腰痛、むくみ、便秘など)の緩和
- ・ストレッチと深い呼吸により、心身にリラックスを与え、精神の安定をもたらす
- ・妊婦さんの心身の安定により、お腹の赤ちゃんの胎教にも役立つ
- ・筋肉が柔軟になり、精神統一もしやすくなるため、心身ともに最高のコンディションで出産に臨むことができる

マタニティ・ヨガに、ムリは禁物です。マタニティ・ヨガを行う際は、教本や指導者の指示に従って、自分とお腹の赤ちゃんに負担をかけないよう、ムリのない範囲で行いましょう。

writer=植木

4. ヨガ ピラティス

●ヨガとピラティス

ヨガとピラティスは、近年「ヨガ・ピラティス」「ヨガやピラティス」などというように、2つセットで聞くことが多くなりました。このヨガとピラティスとは、一体どのようなものなのでしょうか。

ヨガはインドに数千年前から伝わり、その後、主にヒンドゥー教の修行法として発達したものです。ヨガの心身の健康や美容に役立つという側面が注目され、20世紀後半から、世界中で静かなブームになっています。

ピラティスは、ドイツ人従軍看護師のピラティス氏が、1920年代にヨガや太極拳などを取り入れて考案したエクササイズです。元々は第一次世界大戦の負傷兵のリハビリテーションのためのプログラムとして開発され、利用されました。

ヨガとピラティスは、効果が似ているので、並べ称されることが多いですが、実際は別のエクササイズです。自分のニーズに合わせてどちらか、もしくは両方を行うといいでしょう。

writer=植木

●ヨガとピラティスの共通点

ヨガとピラティスは、近年並び称されることが多くなりました。1冊でヨガとピラティスを説明している本もいくつか見かけます。元々は違うエクササイズであるヨガとピラティス。この共通点は一体何でしょうか。

ヨガとピラティスには、主に以下のような共通の効果があります。

- 骨格・骨盤のゆがみが矯正されるため、姿勢が良くなり、骨格・骨盤のゆがみから来る諸症状(肩こり、腰痛など)も緩和される
- 体が柔軟になり、動作の無駄がなくなるため、ケガをしにくくなる
- 虚弱体質を改善し、引き締まった体をつくる
- 新陳代謝が良くなり、肌もキレイになり、若返る
- 呼吸を使うので、頭がスッキリし、頭の回転が良くなる

ヨガとピラティスは、このような共通の効果から、よく並び称されていますが、実際のやり方はかなり違いますので、どちらも初めての方は、お好みの方をお試しください。

writer=植木

5. ヨガインストラクター

●ヨガインストラクターを探す

ヨガは美容、健康、ダイエットに効果的ということで、近年急速に広まっていますが、ヨガにはたくさん種類があるので、自分に合ったヨガインストラクターを探すのがよいでしょう。

ヨガの種類としては、最も一般的なヨガの体位法、呼吸法、瞑想を中心としたハタヨガ、本格的な実践を取り入れたアシュタンガヨガ、筋力トレーニングの要素が強化されたパワーヨガ、様々なヨガを総合的に取り入れた、ヨガインストラクターの千葉麗子さんでも有名なインテグラルヨガ、高温多湿の部屋での発汗作用による解毒効果を狙ったホットヨガなど、他にも多種多様です。

ヨガの種類が決まったら、自分に合ったヨガインストラクターを探してみましょう！さて、いいヨガインストラクターは見つかりましたか？

writer=植木

●ヨガインストラクターを目指そう！

ヨガを本格的に学んで、ヨガインストラクターとして活動を始める人も多いとか。

ヨガ教室では、ヨガインストラクター養成講座の開設により、指導者の養成が盛んに行われています。

ヨガインストラクター養成講座では、アーサナ、呼吸法、瞑想などのヨガの実技、ヨガの歴史や考え方の講義、他の指導法の指導など、ヨガインストラクターとして活動していくために必要な、本格的なプログラムが組まれています。

ヨガインストラクターは、自分のことばかり考えがちな、ストレス多い現代社会で、ヨガを通して他

の人の心身のリフレッシュに貢献できるという充実感、長く続けられる仕事、自分自身がヨガによって向上できる、等の魅力があるようで、ヨガ教室からの求人・募集も増加傾向にあります。あなたも、ヨガインストラクターを目指してみませんか？

writer=植木

6. ヨガ教室

●ヨガ教室について

ヨガ教室は全国で約 1400 教室あります。個人でやっているところを含めるともっとあるのではないのでしょうか。

ヨガ教室は、教える先生や内容が、教室によって異なります。自分のやりたいヨガがある場合は、それを教えているヨガ教室に通ってみるのもよいでしょう。

ヨガ教室でヨガを習う場合、入会金などが必要なことがあります。1回毎にレッスン料を払うところもあれば、何回分かをまとめてチケット制にしているところもあります。また体験レッスンを開催しているところもあるので、どういう内容のヨガが行われるのかを試してみるのもよいでしょう。

ヨガ教室ではインストラクターに直接指導してもらえるので、自分が間違ったポーズの仕方をしていたら手直ししてもらえます。またヨガ教室はグループ単位で行われるので、お互いの存在が励ましにもなります。なかなか一人ではヨガができないという方にはお勧めです。

writer=たまご

●ヨガ教室の利用

ヨガ教室は全国いたるところにあり、数では東京、大阪、神奈川の順に多いです(2007年8月現在)。

ヨガ教室で教えているヨガには、さまざまな流派があります。ポーズをたくさんやったりするところ、瞑想に重きをおいているところ、ダイエット目的のヨガなど。しかし、ヨガに共通して言えることは、自分というものを気づかせてくれるという点です。心と体のバランスを整えてくれるのもヨガ。ヨガ教室では自分の意識を安定させてくれます。

ヨガ教室を利用する場合、無料・有料の体験レッスンもあります。これは事前予約が必要です。各ヨガ教室のスケジュールなどがありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。

ヨガ教室に通うには、入会金やレッスン代はもちろんですが、タオルやヨガマットなどが必要なこともあります。必要なものがないかどうか、あらかじめ確認しておきましょう。

writer=たまご

7. ヨガ DVD

●DVD ではじめるヨガ

ヨガをはじめてみたいが、教室に通うまでは気持ちがついていかない。もっと手軽にヨガをはじめてみたい——そんな願いをかなえるのが、DVD ヨガです。書店やネットでも DVD 付きのヨガ本は結構あります。ヨガといっても何からはじめたらよいかかわからない人には、DVD ヨガはお勧めです。

DVD ヨガとして販売されているのものは、ざっとみても 100 枚以上あります。単行本や雑誌についていたり、DVD のみの単体もあります。ヨガは畳一枚分のスペースがあれば OK。自宅で手軽に始められます。あとは DVD の映像にあわせてヨガを行っていけばよいだけです。

DVD ヨガには、ヨガマットやお香といったものまで付いたセット販売のものもあります。これだと必要なものがそろっているので便利です。

ヨガを DVD ではじめていくと、基本がだいたいマスターできるようになっています。もっと本格的にヨガをやってみたいという気持ちが出てきたら、その時点でヨガスクール等に参加してみるのもよいでしょう。

writer=たまご

●DVD ヨガについて

ヨガをはじめるとあって、何から手をつけていいかわからない人も多くいらっしゃると思います。手軽にはじめるなら DVD ヨガがお勧めです。映像にあわせて呼吸にあわせてヨガを行っていきます。DVD ヨガはわかりやすい構成で編集されているので、初心者でも安心して始められます。

DVD ヨガは、ポーズのアーサナ、呼吸、瞑想といった3つの構成で成り立っているものがほとんどです。ただ、DVD ヨガも内容はいろいろです。基本的なものから、パワーヨガのようにけっこうアクティブなヨガまであります。自分のレベルに応じて DVD を選ぶのがよいです。英語が大丈夫なら、海外ものの DVD もお勧めです。

ヨガを DVD で行う場合、手軽に始められるのが良い点なのですが、自分がとっているポーズが間違っていないかどうかを確認する手段がないのが残念なところ。本格的にヨガをやりたいのなら、スタジオに通うのがベストなのは言うまでもありません。

writer=たまご

8. ヨガ ポーズ

●ヨガのポーズ

ヨガのポーズは何種類もあります。ヨガの流派によって使うポーズが異なる場合がありますが、その中からいくつかをピックアップしてヨガを行います。一つのポーズをゆっくりと呼吸に合わせて行っていきます。

ヨガにおいては、ポーズによって、体のどの部分に効果があるのかが異なってきます。例えば、お腹にガスがたまっているのを改善してくれるポーズや、生理痛に効くポーズなど。よって、自分に効果的なポーズを重点的にやってみるのもよいでしょう。ただし、ヨガのポーズは全身を使ったものが多いので、自然と体全体に良い効果をもたらしてくれます。

ヨガのポーズは無理をしないことがポイント。最初からムリに完成されたポーズを取る必要はなく、自分ができる範囲でポーズを一定時間保つことが効果をもたらします。呼吸に合わせてポーズをとっていくので、自然とリラックス状態になります。ポーズをとって「痛気持ちいい」というぐらいがベストです。

writer=たまご

●ヨガのポーズで美しいボディラインを

ヨガのポーズは呼吸にあわせて行います。原則としては、息を吸うときに身体を伸ばす、反らせる、広げるといった動作を行い、息を吐くときには身体を曲げたりゆるめたりする動作を行います。呼吸は可能なら腹式呼吸でゆったりと行います。

ヨガは、たとえ完成されたポーズができなくても構いません。まずはポーズを安定させるようにしていきます。からだが硬いのは使っていない筋肉があるからで、そこを鍛えていけば、自然と安定したポーズができるようになっていきます。

ヨガを続けていくことで、からだの歪みもとれていきます。ヨガのポーズは結果的に良い姿勢をとるための筋肉を鍛えることになるので、ボディラインも当然引き締まり、キレイになっていくのです。加えて代謝もアップするので、痩せやすい体質になります。また心も安定してくるので、女性にとってはうれしいことがいっぱいありますね。

writer=たまご

9. ヨガ ウェア

●ヨガウェアについて

ヨガをするなら、ウェアもお気に入りのものを着てやりたいという方もいるでしょう。形からでもと、ヨガウェアを購入する方もいるとか。本来ヨガをするのには特別なウェアはいらないのですが、最近

ではヨガウェアのブランド品もいろいろと出てきています。

ヨガウェアのブランドには、「ビープレゼント(BE PRESENT)」「ヨガ・トライブ &カルチャー (YOGA TRIBE & CULTURE)」「ビヨンドヨガ (BEYOND YOGA)」「ドンナエム (DONNA M)」「シャクティ (SHAKTI)」「スローフロー (SLOW FLOW)」「ルルレモン (lululemon)」などがあります。またヨガウェアブランドではないですが、全米のヨギーニ定番のカジュアルブランドである「ハードテイル (HARD TAIL)」などもあります。

ヨガウェアには、ヨガのいろいろなポーズをするのに適した素材、強度、伸縮性が求められます。最近のヨガウェアは、オシャレなデザインやかわいい色合い、大人の雰囲気が出るものなど、いろいろあります。ヨガウェアは着心地が良いものが一番。気に入ったデザインのヨガウェアを着て、ヨガをはじめてみるのもよいですね。

writer=たまご

●人気のヨガウェア

ヨガウェアは、ヨガをする人にとってはヨガマットと同様、重要なグッズの一つです。ヨガウェアも海外、国内ともブランド品が多く出回っています。ヨガウェアだけでなく、フィットネス系のウェアもヨガウェアに取り入れられてきています。

ヨガウェアの人気ブランドの例としては、「ビープレゼント」のヨガパンツ、「ミック」のヨガウェア、着心地のよい「ピュアライム」、セレブが愛する「ビヨンドヨガ」などなど。かわいいもの、エレガントなもの、体にフィットして、なおかつ伸びるといった着心地のものなどが人気のようです。上はタンクトップやキャミソールといった、体のラインが出るものが売れ筋のようです。

ヨガをするとき、お気に入りのウェアを着ると、やる気も違ってくるもの。ヨガウェアもシンプルなものからデザイン性の高いもの、スピリチュアルなものまで豊富にあります。お気に入りのヨガウェアをぜひ見つけてください。

writer=たまご

10. ヨガ ダイエット

●ヨガでダイエット

ヨガをやることでダイエットできると言われることもありますが、結果的にダイエットにつながるというほうがよいでしょう。ヨガは呼吸にあわせてポーズをとり、瞑想するようなもの。ヨガは本来は心と身体のバランスを整えていくものなのです。

人間の筋肉は使っていないと縮みやすいもの。加えて姿勢が悪い場合は、脂肪がつきやすく、血行も不十分となり、新陳代謝も低下、一つ一つの細胞も弱くなっていきます。そんな体の人がいつも通り食べていると、脂肪がどんどんたまっていき、ダイエットが必要な体へと作り変えられてしまい

ます。

しかしヨガを始めると、そこで一つ一つのポーズを保持していくので、普段使っていない筋肉を強化することができ、体の歪みも取れてゆきます。それによって基礎代謝もアップし、脂肪も燃焼されて、結果的にダイエットに成功するのです。

また、ヨガは身体だけでなく、心を調整するためのもの。ストレスで食欲がとまらないという人にはお勧めのエクササイズです。ダイエットのリバウンドで苦しんでいる人にも、ヨガは最適なトレーニングなのです。

writer=たまご

●ヨガダイエット

ダイエット目的にヨガをはじめてみませんか。ヨガは贅肉をとってくれるのはもちろん、ストレスや肩こり、腰痛、冷え性なども改善してくれます。

ヨガでダイエットができるとあって、女性のみならず男性のヨガ人口も増えてきています。ヨガをすることで、ふだんは使っていない神経や筋肉を使います。使っていない部分は、最初は痛みが出て当たり前。しかし時間とともに痛みもとれ、心地よい刺激となって、そのうちリラックスもできるようになってきます。また、基礎代謝がアップするので、自然と汗をかくようにもなり、余分な脂肪も燃焼されていきます。

ヨガはインド発祥のもの。最近はいろいろな流派のヨガがありますが、自分にあったヨガを取り入れていくとよいです。書店にもダイエットに効果的なヨガに関するDVD付きの本等があります。ネットでももちろん入手は可能。本格的に習いたい方は、体験コースのあるヨガ教室等もあるので試してみる価値あり。

ヨガをやって、体も心もすっきりすることは間違いなし。ヨガでダイエットをし、理想のプロポーションを手に入れましょう。

writer=たまご

11. ヨガ スタジオ

●ヨガスタジオいろいろ

ヨガスタジオは全国に多くあります。ヨガブーム到来とともに、ヨガスタジオもたくさんあると、それぞれのスタジオのコンセプトをテーマにしています。

ヨガスタジオに通う方は、女性が多いですが、男性も生徒として通っているところもあります。どこにあるスタジオかによって、生徒の層も違ってきます。

ヨガスタジオのメニューも各スタジオによっていろいろです。どの流派のヨガをメインにするかに

よっても違ってきますし、大きなスタジオなら、ピラティスやエアロビクスを盛り込んでいるところもあります。

ヨガスタジオを選ぶときは、まずはお試しコースに参加するのが一番です。インストラクターの方やスタジオの雰囲気も、そして何よりも、自分が習得したいヨガであるかも重要なポイント。ヨガをやるなら気持ちよくやりたいですね。

ヨガスタジオは、ホットヨガ、パワーヨガ、ピラティスなどをはじめとしていろんなスタジオがあります。ヨガスタジオを選ぶ場合、どれがいいのか迷ってしまいますね。どのヨガスタジオがいいかは、体験してみて自分に合っているな、と思ったところに決めるのがポイントです。

writer=たまご

●ヨガスタジオの種類

ヨガの種類は無数にあります。ハタヨガをはじめ、インテグラルヨガ、ホットヨガ、アシュタンガヨガ、ビクラムヨガ、クンダリーニヨガなど。どのヨガを取り入れているかはヨガスタジオによって違います。

ヨガスタジオは全国にあります。今人気のヨガはホットヨガ、ピラティス、マタニティヨガです。このヨガを教えているヨガスタジオに生徒が多く集まるようです。といってもヨガは毎日続けていくことで効果があるもの。人気に左右されず、自分に合ったヨガスタジオに出会い、続けていってほしいですね。

ヨガスタジオによってはヨガだけでなく、ダンスを教えているところもあります。ヨガスタジオによって、イベントやメニューを工夫しているようです。

ヨガスタジオはそこで教えるインストラクターやスタジオの雰囲気、またプログラムなど種類はさまざまあります。自分に合ったヨガスタジオを見つけてください。

writer=たまご

12. ヨガ スクール

●ヨガスクールについて

ヨガスクールはヨガを学ぶところ。真にヨガを学びたい人にはヨガスクール探しが重要になってきます。自分でインストラクターになって指導していきたいとか、もっとヨガの奥深いところを追求していきたいなど、人によってレベルもいろいろであり、ヨガをどういう目的で習うのかによって選び方は変わってくるでしょう。

ヨガスクールによって教えるインストラクターを外国から招いているところもあります。また、さまざまなワークショップやイベントを行っているところもあります。大きなヨガスクールでは多人数でヨガを習

えます。少人数制のところだとアットホームでもあり、質問もしやすいでしょう。

ヨガスクールでインストラクターを目指す場合、養成コースもあります。どの先生につくかは、じっくりと選んでください。

writer=たまご

●ヨガスクールの料金

ヨガスクールでヨガを学ぶ場合、気になることが料金です。入会金、月会費、レッスン代などがあります。会費はスクールによってあたりなかつたり。レッスン料は、2,000～3,000円代が多いです。レッスン1回毎に支払うところもありますが、多いのはチケット制にして数カ月単位で料金を設定しているところ。もちろんチケットは有効期限があります。

ヨガスクールでチケット制の場合、数カ月分を払うわけですが、月数が多いほど割引になるようにしているところがほとんどです。また会員制として、一般と会員価格を設定している場合もあります。詳細は各ヨガスクールでチェックしてください。

ヨガスクールによっては、体験コースもあり、これも無料のところと1,000円～払う場合もあります。ヨガとはどんなところなのか、気軽に試してみたい場合は利用するといいいですね。ヨガマットやタオルをレンタルしてくれるところもあるので事前に問い合わせておきましょう。

ヨガスクールで何を学ぶか、健康増進なのか、それとももっと精神的なものを学びたいのか、目的によって違います。お金を払って習うのですから、自分に合ったヨガスクールにぜひ出会ってください。

writer=たまご

13. アシュタンガヨガ

●アシュタンガヨガとは

アシュタンガヨガとは、パワーヨガの原点ともいえるもの。ダイナミックな動きと独特な流れで欧米でも人気のヨガです。アシュタンガヨガの特徴は、太陽礼拝のポーズからはじまり、呼吸のタイミングと合わせながら、途切れることなく流れるように次のポーズへと移っていくことです。

アシュタンガヨガ(Ashtanga yoga)は、サンスクリット語でアシュトとは数字の8、アンガとは枝や部門という意味で、8つの部門から成り立っています。アシュタンガヨガは、約2500年前にパタンジャリが書いたヨーガスートラの教典第2章に記載されています。これをわかりやすく現代人に広めたのがインドのパタビジョイス氏。

アシュタンガヨガでいわれる8つの部門とは、

1. ヤマ(Yama): 他に対して守るべき五つの行動
2. ニヤマ(Niyama): 自分に対して守るべき五つの行動
3. アサナ(Asana): ポーズ
4. プラーナヤマ:(Pranayama): 呼吸
5. プラティヤーハラ(pratyahara): 五感のコントロール
6. ダーラナ(Dharana): 集中
7. ディヤーナ(Dhyana): 瞑想
8. サマディ(Samadhi): 悟り、自己実現

であり、はじめの四つは実践にあたります。

アシュタンガヨガを本格的に学ぼうとする場合、こうした8支則を学ぶことも必要となってきます。

writer=たまご

●アシュタンガヨガについて

アシュタンガヨガではポーズを次から次へとスムーズに途切れることなく続けていきます。呼吸と合わせて行いますが、動きがダイナミックなのが特徴です。パワーヨガの原点ともなったアシュタンガヨガは、有名人ではマドンナやステイニングが取り入れているものです。

アシュタンガヨガの特徴といえば、呼吸法にあります。ウジャイー呼吸といわれる呼吸法で、胸式呼吸の一つです。口は閉じたままで鼻から吸って鼻から息を出します。息の出し入れを感じるようにしていきます。吐くときと吸うときの長さは均等にします。さらに笑顔でするのがポイントとのこと。慣れないうちはついていだけで精一杯かもしれません。

アシュタンガヨガでは息を吐いたときに下腹の締め付けを意識して行います。また、各ポーズではどこに視点を向けるかが決まっています。意識を集中することでしっかりと体に意識をつけていくということになります。呼吸でノドに意識がいき、ポーズで伸びている部分の筋肉に意識を向けます。こうしたことで自分の中に意識を向けることにつながり、心の部分へと入っていくようになるのです。

アシュタンガヨガは実践が大切。繰り返しのトレーニングを続けていくことで、自分の奥深い内なる世界へと入っていけるようになります。

writer=たまご

14. パワーヨガ

●パワーヨガとは

パワーヨガとは、1980年代にヨガを学んだアメリカ人がブームを起こしたものです。パワーヨガはアシュタンガヨガを改良したもので、脂肪燃焼とボディーメイク、そして集中力強化を重視したヨガと

いえます。

パワーヨガはアシュタンガヨガ、ビグラムヨガといった各ヨガの利点をうまく取り入れたヨガです。つまり静と動がうまくミックスされたもので、結構ハードなヨガです。パワーヨガをやった後というのは、デトックス効果抜群。しかもヨガそのものが呼吸を使って精神集中をするので、心身ともにバランスがとれるというもの。終わった後の爽快感がたまらないということで、パワーヨガに魅せられた人も大勢います。

パワーヨガはハリウッドでスターやセレブたちが肉体改造に成功したということで大ブームとなり、マスコミにも取り上げられ、さらに注目を浴びるようになりました。短期間で肉体が引きしまるので、ダイエットにも効果的です。ヨガをある程度学んだことがある人は、このパワーヨガに挑戦してみるのもいいかも。

writer=たまご

●パワーヨガの効果

パワーヨガは、ヨガの中でも名前通り、運動量が多くとてもパワフルです。息を吸って止めて吐いての繰り返し。一連の呼吸とあわせて動作にも集中します。

パワーヨガは紀元前のインドが発祥のヨガを、20世紀になって欧米でセレブに大ブレイクしたものです。短期間で肉体がスリムになり、メリハリのあるボディに変身するため、女性に大人気です。もちろん体形を維持するためには続けることが大切です。

パワーヨガ終わった後は、体力を消耗するためものすごく疲れるようですが、逆に気持ちのいい疲れ方なのです。汗もたっぷりとかいて、日ごろのストレスもどこへやらというほど。ヨガのポーズをある程度理解している方なら一度はやってみたいのがパワーヨガですね。

パワーヨガのその他の効果としては、免疫機能の向上、血液循環の活性化、自律神経を整えるなどがあります。女性特有の冷え性、肩こり、便秘などにも効果があります。

パワーヨガで有名な日本人インストラクターである綿本彰氏は著書の中で、パワーヨガについていろいろと書いているので、興味のある方はそちらもご覧になるといいでしょう。

writer=たまご

15. ビグラムヨガ

●ビグラムヨガとは

ビグラムヨガ(BIKRAM YOGA)とは、インド出身のビグラム・チョードリー氏が発案したヨガの一つ。彼が最初に日本でヨガ道場を開いたときはの季節は2月。部屋が寒くて生徒たちはカラダが動かさずじまらかったそうです。そのとき、生徒がストーブを持参。そして暖かくなった部屋でヨガを実施。

すると部屋を暖かくすることで、カラダの緊張がとれてヨガがやりやすくなったという生徒たちの反応が、ビクラムヨガの原案となったというエピソードがあります。

ビクラムヨガはビバリーヒルズのハリウッド女優やセレブたちに大ブレイク。たちまち世界中にヨガブームを巻き起こし、今では世界最大のヨガ・スタジオ・チェーンとなっています。現在 1,500 以上のビクラムヨガスタジオがあります。

ビクラムヨガは、室温 40 度、湿度 55% の設定された部屋で実施されます。最初にスタジオに入ると熱気にびっくりする方も多いたか。この熱気の中で、26 種類のヨガポーズを取っていきます。

ビクラムヨガは熱気の中でどんどん汗が吹き出していきます。ウェアがびしょりと濡れる人も当然出てきます。終わった後カラダは疲れているのですが、爽快感が得られます。この終わった後の爽快感にはまる人も多いようです。

writer=たまご

●ビクラムヨガについて

ビクラムヨガは、世界中にヨガ・ブームを巻き起こしたビクラム・チョードリー氏が創始者のヨガの一つ。室温 40 度、湿度 55% というインドの気候を思わせるような部屋でヨガを実施するのが特徴です。

ビクラムヨガは、2 種類の呼吸法と 26 種類のポーズを 90 分間かけて行われます。部屋の暑さと参加者の熱気につつまれ、ビクラムヨガを進めていくうちにカラダからは汗が自然と流れ出ます。カラダの新陳代謝が盛んになり、とても健康的です。デトックス効果も期待できます。

ビクラムヨガのスタジオは、世界中に 1,500 以上あり、日本でも 9 つのスタジオがあります。ハリウッドスターやセレブに支持されているビクラムヨガは、今や絶大な人気となっています。ビクラムヨガスタジオでは現在完全予約制度をとっているようです。

writer=たまご

16. フィットネスヨガ

●フィットネスヨガとは

フィットネスヨガ(フィットネスヨーガ)とは、ハタヨガを中心として、世界中のヨガを日本人向けに調整したヨガです。ヨガはインド伝承の奥深いものです。フィットネスヨガはストレスを解消し、美容効果も抜群です。

フィットネスヨガはゆっくりと行います。自分の体の感覚で行うので、老若男女問わず、誰でも実践できるようになっています。全身のシェイプアップに効果的なポーズが組み入れられているので、毎日続けることで確実に痩せることもできます。

フィットネスヨガは、ストレスがたまりやすい、運動不足を解消したい、キレイになりたい等々の人におすすめのヨガです。詳しいことをお知りになりたい方は、「日本フィットネスヨーガ協会」のページにアクセスしてみてください。ここから発行された書籍も何冊かあります。

日本フィットネスヨーガ協会
<http://www.yoga.co.jp/index.shtml>

writer=たまご

●フィットネスヨガについて

フィットネスヨガは、「フィットネスヨーガ協会」が主催しているヨガです。ハタヨガを中心として世界各国のヨガが日本人向けにアレンジされています。

ヨガでは、人体が肉体・呼吸・意識からなりたっていると考えています。フィットネスヨガは、現代人にあわせたストレス解消に取り組むため、呼吸法と瞑想をベースにハタヨガを取り入れているので、無理をせずに誰でも気持ちよく行えるようにプログラムされています。

フィットネスヨガは、体が疲れている人や運動が苦手な人でもできるようなポーズを取り入れています。ヨガは呼吸とポーズを使って体の歪みを取り除き、内臓マッサージ効果も手伝って、代謝が促進されます。また、メンタルにももちろん効果があるので、無理なくはじめられるヨガということで、フィットネスヨガはとりくみやすいヨガの一つと言えるでしょう。

writer=たまご

17. デトックスヨガ

●デトックスヨガとは

デトックスヨガとは、体の中にある毒素を排出するのを目的としたヨガです。室温 40 度、湿度 60% といったホットヨガの要素を取り入れ、更にプログラムにはパワーヨガ等が組み込まれています。時間はだいたい 1 時間ぐらいのメニューが多いです。

デトックスヨガはパワーヨガを取り入れています。流れるような動きの中でポーズをとるので、運動量はかなり多いです。そのため新陳代謝がかなり上昇し、汗も大量にかきます。デトックス(解毒)効果が高いので、ここからデトックスヨガと呼ぶようになっているようです。

デトックスヨガは、割と暑い環境でヨガを行うので、普段は硬くなっている筋肉や関節がほぐれやすく、また伸びやすくなっています。こういう場合は心も自然とリラックス状態になります。

デトックスヨガで体に有害なものを排出し、心身ともにすっきりした状態になりませんか。

writer=たまご

●デトックスヨガの効果

デトックスヨガは、パワーヨガの要素を取り入れたヨガです。デトックス効果を高めるために、ホットヨガと同様、室温を40度程度、湿度も60%ぐらいに保って行なわれます。デトックスヨガでは暑い場所でヨガをするので、筋肉や関節の緊張もほぐれ、動かすことで柔軟になり、ケガもしにくい状態となります。

デトックスヨガでの一番のねらいは、解毒作用です。大量の汗をかくことで、体の新陳代謝が高まります。終わったあとは、体の水分が入れ替わるのではないかと思うほどの汗をかきます。パワーヨガが組み込まれているので、運動量はけっこうありますが、終わったあとは心身ともにすっきりとします。

デトックスヨガでは体の余分な毒素を排出するようにします。ヨガそのものが肉体と精神の調和を図るのを目的としており、さらにデトックス効果で心身のバランスもものすごく良くなります。デトックスヨガは基礎代謝も高まるので、女性に多い冷え性やむくみの不調も吹き飛ばしてくれるでしょう。

writer=たまご

18. ハタヨガ

●ハタヨガとは

ハタヨガ (HATHA YOGA) とは、「ハタ・ヨガ」が正確な呼び方。ハタヨガはサンスクリット語であり、ハタヨガの「ハ」は太陽・吸う息・凝縮を意味し、「タ」は月・吐く息・拡大を意味します。相反する二つのエネルギーのバランスを整えるという意味です。

ハタヨガは自分の体を小宇宙と考えます。この小宇宙をいろいろと動かして整えていくことで、大宇宙との調和を図るという考えなのです。ポーズを行うヨガのほとんどがハタヨガと言えます。

ハタヨガはポーズが優先のヨガのように思われがちです。しかし、ポーズはあくまでも瞑想のためにあるもの。ハタヨガは心を見つめ、自己を内なる世界へと導くためのものです。そのための方法として、ポーズと呼吸法を組み合わせているのです。ヨガの最も基本的なスタイルといってもよいでしょう。初心者にはおすすめのヨガです。

writer=たまご

●ハタヨガのポーズ

ハタヨガは、基本的なポーズや呼吸法を学び、より深い瞑想へと入っていくための準備であるとも言えます。ハタヨガ体系ができたのは10世紀頃。インドの土着的な要素や伝統的要素と、仏教をはじめとした色々な宗教の影響を受けて成り立ったものです。

ハタヨガは身体技法とも言われます。体や呼吸を使って積極的に心のコントロールをすることに主眼をおいています。そのため、ハタヨガでは一つ一つのポーズを行なっていきます。

ハタヨガの基本的なポーズには、立つ、座る、反る、ねじる、曲げる、逆転やバランス、寝るといったポーズが取り入れられています。例えば反るという動作は、ふだんの生活ではあまりないもの。しかし反ることの効果として、背中や腹への適度な刺激があります。

ハタヨガのポーズの種類には、山のポーズ(tadasana)や蓮華座(padmasana)といったものや、各ポーズをとった最後に必ず行う屍のポーズ(savasana)等があります。各ポーズはきちんととることで、刺激される部分や得られる効果なども決まっています。

writer=たまご

19. ヨガ 呼吸法

●ヨガと呼吸法

ヨガと呼吸法は密接な関係がある。ヨガでは息を吐く、吸うという動作を通してヨガのポーズをとっていく。なれてくると、息を止めることもできるようになってくる。ヨガをする時は、通常は口で呼吸をするのではなく、鼻孔を通して呼吸法を行う。

ヨガはもともとは、姿勢を安定させ、静かに座り、呼吸を整え瞑想を深めていくことにある。瞑想とは、本当の自分自身に出会うために自己の内面に集中することだ。パワーヨガのようにダイナミックなポーズが加わったのは、後になってからのこと。

ヨガで考えられていることは、心と身体がプラーナというエネルギーでつながっている、すなわち連動しているということ。身体が安定していると、心も安定している状態をキープできるというわけだ。ストレスやイライラがたまってくると怒りっぽくなり、カラダも硬くなっている。こういった時に呼吸を意識的にゆっくりとすることで、体もリラックスし、心も静まり、結果的に深い瞑想状態が得られるようになっていくのだ。

ヨガでの呼吸では、リズムをある程度とりながら、意識的に息を吸って吐いてを繰り返していく。最初はなかなか難しいかもしれないが、呼吸法を続けていくだけで、身体はリラックスし、心もいつのまにか落ち着いている自分に気がつくはず。ヨガの呼吸法は偉大なのである。

writer=たまご

●ヨガの基本的な呼吸法

ヨガでは呼吸法のことを「プラーナーヤマ」といいます。「プラーナ」は生命エネルギーを指し、「アーヤマ」は止めるとか制御するという意味です。プラーナの流れが止まるぐらい呼吸をできるだけ長く伸ばしていくというのが、ヨガの基本的な呼吸法の考え方です。

ヨガの呼吸法では、意識的に呼吸をゆっくりと行うことで、心を静かに持っていくことができます。息を吐き切るという動作は、普段はなかなかしないもの。息をできるだけ深く吸うということも意識しないとやっていないものです。ヨガでは息を完全に吐いて、吸ってを繰り返すことで、肺活量も増し、全身の代謝機能もよくなります。同時に自律神経を安定させ心が落ち着いてきます。

ヨガでは腹式呼吸を行うことが多いです。腹式呼吸は横隔膜を上下させる呼吸法です。単にお腹をふくらませたりへこませたりするものではありません。腹式呼吸は女性にとっては難しいと言われますが、意識的に行っていくことで、できるようになってきます。お腹に手をあてて、ゆっくりと呼吸を長くしていきます。最初はできなくても問題ありません。

writer=たまご

20. ヨガ 効果

●ヨガの効果

ヨガをすることで、どういう効果を得られるのでしょうか。

ヨガは本来、自己の内面を見つめていくものです。忙しさの中でもヨガをすると、自分を見つめなおす良い機会が得られます。ちょっとイライラしている時にヨガをすると、自然とイライラが解消されていた、なんていうのはよくあることです。

ヨガは呼吸を使ってポーズをとっていくので、自然と動作がゆっくりとなります。深い呼吸を続けていくうちに、自然とリラックス状態になっていきます。心と身体はつながっているとよく言われますが、ヨガをすることで、それがよく理解できるようになります。

ヨガは続けることで効果が得られます。忙しくてなかなか時間がとれない場合でも、何か一つでもやっていくとよいです。ヨガをする時間としては、早朝4時から6時の間が理想的と言われていています。朝は眠くてヨガはできないという場合でも、ほんの5分でもすると効果的です。

ヨガをお風呂に入ったあとにしても効果的。温浴でカラダがあたためられているので、自然と伸びやすい状態になっているからです。寝る前に一つするだけでも、朝起きたときは目覚めがすっきりとしていることでしょう。

writer=たまご

●ヨガの効果について

ヨガの効果というと、やはり心と身体の健康を促進することがあります。体がしなやかになってくると、

心も同様に安定してくるものです。さらにヨガ哲学を学ぶことで、自分自身の内側をもっと見つめるようになります。ヨガは心と身体のバランスをとり、内なる平和と静けさを生み出すのです。

ヨガの動作には、前屈やねじり、反りといった、いろいろなポーズがあります。ポーズをとって内臓を圧迫し、刺激することで、マッサージ効果にもつながります。内臓をマッサージなんて、普段は考えられませんよね。しかしヨガを行うことで、食べ過ぎて疲れてしまった内臓に、効果的なマッサージをしているのです。同様に呼吸によって横隔膜を上下させることで内臓を刺激し、滞った血液をスムーズに流れるようにして、元気な体へと導いてくれているのです。

ヨガの効果は、人によって現れかたも様々です。数回で効果が出たという場合もありますし、何ヶ月やっても変化がないということもあるようです。ヨガをしているときは、ゆったりと体のどこに効果が出ているか観察しながら行っていくと、必ず効果がわかってきます。何かをしながらというのではなく、集中して一つ一つの動作をしていくようにします。

ヨガは、だれでも無理なく始められるのが良いところ。あなたもヨガをはじめてみませんか。

writer=たまご