

不調改善!

かんたん1ポーズヨガ

頭痛、月経痛、不眠、
便秘、冷え、むくみ……
全14のトラブルに

米国で、代替医療の一つとして注目される「メディカルヨガ」。

それをもとに、不調に悩む人や体が硬い人们に実践できる、かんたんな1ポーズヨガをご紹介します。
日々の生活を取り入れて、気になる不調を和らげましょう！

取材・文／西門和美 イラスト／栗谷玲子 監修／岡部朋子 デザイン／ビーワークス



岡部朋子さん
ルナワークス代表



米国ヨガアライアンス認定インストラクター。リラクゼーションヨガ、シニアヨガ、更年期や乳癌患者さん向けヨガの指導者として活動。ティモシー・マッコール著師による著書の日本語版『メディカルヨガ』(ハベヌ・ブレ)を監修。<http://medical-yoga.lunaworks.com/>

「ここでは、14の不調にアプローチできるポーズを岡部さんに教わった。「もちろん深刻な病気が潜んでいる場合は注意が必要ですが、軽い不調ならば、ぜひ試して効果を実感してください」（岡部さん）。

背中の 凝り

背中を緩と横に伸ばす 壁を使ったイスのポーズ

硬く縮こまった背中は、「伸び」だけではなくぐれにくい。背中を、縱方向にはもちろん、横方向にも伸ばすことが大切。手のひらは壁、足の裏は

床に固定するイヌのポーズなら、安定した姿勢を取れ、バランス感覚を気にせず、背中の筋肉をしっかりとストレッチできる。



安定した姿勢で背中を伸ばす

壁から1mほど離れて立ち、腰から上を90度に折り曲げるようにして上半身を倒す。腕を真っすぐに伸ばし、手のひらを壁に当てて体を支える。そのまま3呼吸キープ。

肩こり

肩のこわばりをゆるめる かんたんなワシのポーズ

長時間のデスクワークで肩がカチカチ……。その原因は、前屈みの姿勢で肩に負担がかかることに加え、肩の筋肉が緊張していること。そんな

肩をゆるやかに脱力させるには片脚立ちになって行う「ワシのポーズ」が最適だが、肩の動きだけを取り出したかんたんなポーズをご紹介。



ひじを下ろすとともに
肩を押し下げる



息を吸いながら
肩を少し上げる

鼻から息を吐きながら、ひじを下げる。肩に添えた手にグッと力を入れて、できるだけゆっくりと肩を押し下げるようになると、吐く息とともに緊張が抜けていく。3回繰り返す。

腰痛

腰を前後に動かしてほぐす 座ったネコとウシのポーズ

息を吐きながら
骨盤を後傾させる

前に倒した骨盤を、息を吐きながら。今度は後ろに倒していく。同時に、骨盤の動きに連動させて背中を丸めていく。できるだけスローペースで行う。一連の動きを3回繰り返す。



「緊張した腰の筋肉をゆるめてほしいという、体からのインが腰痛につながることは多い(岡部さん)。そこで、普段から腰の状態に注視しながら、呼吸に合わせて腰の筋肉を伸び縮みさせ、ほぐしておこう。コマ送りのようにゆっくりと行えば、さらには効果的。」

不眠

手首から眠りのスイッチを入れる ゾンビのポーズ

頭と体が覚醒モードのままでうまく鎮静できないと眠りに入りにくい。このポーズは、まずは手首を脱力させることで、誘い水のように全身を

リラックスさせる。就寝前にお腹を温め、ざわついでいた気持ちが安らぎ、体の力が抜けたら、そのまま寝ればいい。

浮かせた手首を
脱力させる

あお向けになり、ひじから先が床に対して垂直になるように曲げる。さらに、手のひらが床と平行になるよう手首を曲げる。手首の力をダラ~ンと抜けば、全身の脱力をつながる。



首の凝りや目の疲れなどが原因で起こる緊張性頭痛。これに有効なのがアイラップ。頭全体を軽く圧迫してしばらく置き、ほどくだけOK。包

帯を巻くのがベストだが、大きめの布を使ってもいい。軽い刺激の後に訪れる弛緩が、頭の緊張をやわらげてくれる。

大判の布を巻きつけ 頭まわりを圧迫

スカーフやタオルなど、大きめの布を用意して額のまわりに巻き、少し強めに結ぶ。額だけではなく目も覆うようにすると、目の緊張もゆるみ、より効果的。そのまま3分ほどじっとしておく。



尚この方法は、緊張性頭痛には向きますが、片頭痛や事故、疾患などが原因の頭痛には適しません。

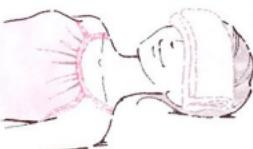
疲れ目

まぶたを覆ってリラックスを 目を休める二つのポーズ

目のシャバアサンナ

目の上に のせてリラックス

あお向けになり、タオルなどの布を目のまわりに巻いて圧迫するか、目の上に載せておき、ゆったりと呼吸。スカーフのように軽いものをフワッと載せるだけでもOK。



パソコンやスマホなどのモニターを見る時間が長くなり、現代人の疲れ目は深刻化する一方、目に疲れを感じたときは、目をしっかりと覆って光の刺激をシャットアウトしたり、布や手のひらなどで少し圧迫するか、目の疲れがじんわりと和らぐ。

アイヨガ

手のひらを使って 目を休息させる

手のひらをこすり合せ、摩擦で少し温まる。目を、その両手のじらでふさぐように、まぶたに軽く圧をかける。ゆったりと呼吸しながら、そのまましばらくキープする。

更年期

下半身のエネルギーを活性させる ブリッジポーズ

「ヨガでは、更年期は、上半身と下半身のエネルギーバランスが崩れやすくなるなどとられています」と岡部さん。頭の位置を低くし、下半身を少

し高くすることで下半身のエネルギーを高めれば、いろいろな症状が緩和。頭が鎮静され、のぼせやはぐりもやわらぐとされている。

クッションを使いお尻を持ち上げる

あお向けになり、ひざを立てる。お尻の下にクッションや枕を置き、少し持ち上げる。そのままゆっくりと3呼吸キープ。肩と腕を床についておけば、胸が開き気分が晴れる効果も。



圧迫と弛緩によって 血流を促進

手をそけい部に当てたまま正座になり、ひざに胸をくっつけるようにして、上半身を前に倒す。上半身の重みを利用して、グーにした手でそけい部を圧迫したまま3呼吸キープする。



イライラ & うつうつ



左鼻から 息を吸い込む

左手差し指で右鼻を押さえてふきぎ、左鼻からくっくりと息を吸いこむ。鼻をふきぎは、使いやすいほどOK。

片鼻呼吸

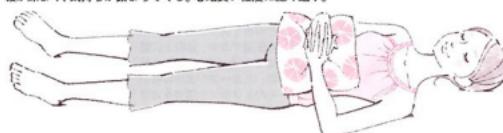
片方の鼻から吸い込んだ息を、眉間にあたりでスイッチし、逆の鼻から吐ききるイメージで行う。鼻の左右は間違えても支障はないので、思い切って深い呼吸で挑戦してみて。

呼吸を整えて気分を上向きに 二つのリラックス呼吸

サンドバッグ呼吸

お腹に置いたクッションを意識

脚を伸ばしてあお向けになり、お腹の上にクッションを載せる。クッションができるだけ大きく上下させるよう、お腹で呼吸をする。自然と呼吸が深まり、気持ちが鎮まる。心地良い程度に繰り返す。



目覚めが悪い

体を“開いて”快適な起床を スフィンクスのポーズ

スッキリと目を覚ましたいときには、内向きになっている体を伸びやかに開放するポーズが効く。スフィンクスのポーズは、腕のサポートに

よって、胸を無理なく心地良く開けて、肺が抜けない朝にぴったり。ベッドの中で行ってから起床しよう。

上体を反らして胸を開く

うつ伏せになりひじを曲げて、上腕は体に添わせておく。上腕を使って床を押すようにして上半身を持ち上げ、胸を開く。このまま3呼吸。前で手を組むと、よりバランスを取りやすい。



月経痛

こぶしを使った 子供のポーズ

「月経痛には、骨盤周辺の血流の悪化が関わっている」と岡部さん。そこで、骨盤周辺の血流を良くし、月經痛を軽減するボーズがこれ。太ももの付け根、そけい部の大腿動脈を、しばらく強く圧迫しながら解放することで、滞った血液がスムーズに流れれる。手の位置をずらして、効く場所を探のも手。



そけい部に こぶしを当てる

ひざ立ちになり、両手をこぶしで握る。太ももの付け根あたり、そけい部に、両手のこぶしを当てる。

精神的に不安定なときは、呼吸をコントロールすれば気持ちを整えやすくなる。深い腹式呼吸へと導くサンドバッグ呼吸は、心身にリラックスさせてくれるし、左の鼻から順番に呼吸をする片鼻呼吸は右脇と左脳を交互に刺激し、頭をリフレッシュさせてくれる。

便秘

お腹をひねって腸を刺激 座ったひねりのポーズ

腰から上体にかけてダイナミックにひねることで、腸が外側から刺激されて動き出し、便通を促してくれるポーズ。胸部ではなく、腰やお腹をひねることを意識すれば、効果がアップする。トイレでも行えるポーズ。

大きく腰をひねり 腸の動きを導く

上半身を左に向かってひねり、右ひじを左脚太ももの前面に引っかける。ひじがスッパーになるので、体の硬い人でも姿勢を保ちやすい。3呼吸キープして、逆側も同様に。



脚を組んで座り 両手を合わせる

椅子に座り、左脚を上にし脚を組む。胸の前で手のひらを合わせ、脇は開いた状態にしておく。

冷え & むくみ

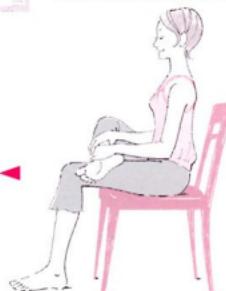
骨盤周辺の滞りをスムーズに 座ったハトのポーズ

同時に脚のツボ押して むくみ改善

このポーズを行うとき、両手の親指でふくらはぎを押すといい。血行が促され、むくみを緩和できる。足首からひざにかけては、冷えやむくみに効くツボが点在している。



「足先へ送られる血液やリンパ液は、骨盤の中を通過しますが、そのとき、子宮がある女性は男性よりも流れが滞りやすくなるため、冷えやむくみを引き起こしやすい」(岡田さん)。お尻の筋肉をストレッチしながら、脚のツボを押せば、冷え、むくみを改善できる。



片足を持ち上げて スタンバイ

椅子に座り、右脚を持ち上げ、右足首が左太ももの上に載るようにし、ふくらはぎに両手を置く。

乳がん 患者さんに 良い効果

大学病院に専用の教室を開設

「ヨガは乳がん患者さんに対して、病気や治療によって引き起こされる不眠、ストレスなどを和らげる効果が認められている。米国では、現在その効果をさらに証明しようと600人という大規模の臨床試験が行われている」というのは、東海大学医



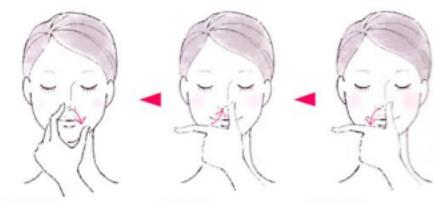
昨年9月から月一回行われている同院のヨガ教室の様子。新倉さんは開設者の一人である。本厚木のヨガスタジオアルモニにもあり、こちらは一般的な乳がん患者さんも受け入れられているという。



新倉直樹さん

東海大学医学部外部系科学乳臍・内分泌科

「ヨガは、メンタル面に働きかけるところが良い点。病気は良くなっていくのに、特に気持ちは向きになれない方に薦めている」。



左鼻から 息を吐き出す

左手人差し指で右鼻を押さえてふきぎ、左鼻から吐ききるようになる。これで1往復。3往復繰り返す。



右鼻から 息を吸い込む

右手人差し指で左鼻を押さえてふきぎ、右鼻からあつがくくりと息を吐く。しっかりと息を吸い込む。



右鼻から 息を吐き出す

左手親指を使って左鼻を押さえてふきぎ、右鼻からあつがくくりと息を吐く。しっかりと息を吐ききるよう。