

新鮮な空気を
体に運ばせる!
膝抱えポーズ

体を緩めながら、朝一番の
すがすがしい空気で体を満たす。
心身に目覚めの
スイッチを入れよう!



1 脚を組んで両腕で
膝を抱える

あおむけの状態で脚を組み、膝を
抱えるように持つ。体の力を抜い
て、軽く息を吸い込む

POINT!
息を吐ききる

しっかりと吐き切れれば、
たっぷりと
吸うことができる!



2 息を吐きながら
膝を引き寄せ

膝をおなか側に引き寄せながら口
から息をゆっくりと吐く。体の力
を抜いて膝を戻しながら、息を吸
う。5回、繰り返し、脚の組み方を
逆にして同様に行う

POINT!
全身に
空気を送る

吸い込んだ空気を、
体中に運ばせるような
イメージで



ベッドで
START!

目覚めたあと、寝ぼけた頭で
寝転んだままでOK。
ゆるやかに
ポーズを始めよう

カンタンなのに気分スッキリ!

寝たまま朝ヨガで
心も体も
元気になる!

やりたいたくさんがたくさんあるのに、なかなか起きられない…。
そんな朝は、ベッドの中で緩やかに行えるこのヨガのポーズを。
無理なく体が活動して、エネルギーが湧いてきます!

取材文 西門和典 写真 長谷川麻帆
ヘアメイク 豊本雅子 モデル 川瀬南(シュール)

朝ヨガ
プログラム

ベッドの中で…

- | | | |
|----------|---------------------------------|----|
| 1 | 新鮮な空気を体に運ばせる
膝抱えポーズ | 1分 |
| 2 | 活動的な体に通く
股関節緩めポーズ | 1分 |
| 3 | 眠気が取れてやる気が湧く
背中反らしポーズ | 1分 |
| ベッドから出て… | | |
| 4 | 気持ちに余裕ができる
脇腹伸ばしポーズ | 1分 |
| 5 | 内臓を活性化する
上半身ひねりポーズ | 1分 |

たった5分! で、もっと元気に!

起き上がって
TRY!

快適な心身で1日の
スタートラインに立つために。
起き上がって、
仕上げの2ポーズ!

気持ちに余裕ができる
**脇腹伸ばし
ポーズ**

イライラや不安がある、
脇腹が固くなる。
おおらかな気持ちを保てるように
伸ばしておこう

壁を活用して
脇腹をストレッチ

足を肩幅に開いて壁の横に立ち、体側
を伸ばしながら両手を壁に添える。壁
を支えにして、思い切りギュッと脇腹
をストレッチ。息を吸いながら2回
行い、逆も同様に行う

日中のストレスに備えて
しなやかな体をつくる

目覚めとともに風邪と動きだ
したいのに、頭も体もボンヤリ
と寝ぼけたまま…。そんな人に
おすすめなのが、ベッドの中で
始める朝ヨガ。「ゆっくり体を
動かしながら眠気を取り、体の
軽やかさを実感することができ
れば、気持ちも自然と向上きに。
1日をスッキリ快適にスタート
できましょ」と話すのは、ヨガの
指導者養成を行う岡部朋子さん。
朝の体に必要なのは、緊張を
ほぐして、ゆとりをつくっておく
こと。「ピリピリした状態が

続くとお尻が硬くなってくる
し、不安やイライラを感じてい
る。脇腹がギュッと縮んでしま
す。日中のストレスと体の変化
に備えて、朝のうちにもあらかじ
め体を伸ばし、メンテナンスを
しておくことと心と体に余裕が生ま
れます」(岡部さん)
つびやかでゆとりのある体を
つくってあげれば、多少のストレ
スも寛容な気持ちで乗り越えら
れる。「仕事を頑張りが何より
大切。体が発しているメッセ
ージに耳を傾けて丁寧にケアを
すれば、1日1日を充実させる
ことができます」

腰気が取れて やる気が湧く 背中反らし ポーズ

背中を反らし、胸を開くことで
ポジティブな気持ちに。
体の中から静かにやる気が
湧いてくるのを感じて



POINT! 肘を安定させる

二の腕が床と垂直に
なるように肘をセット
すればグラつかない

腕のサポートを使って 背中を反らす

うつぶせになり、肘を曲げて手指
を組む。上腕で床を押しながら上
半身を持ち上げ、息を吸いながら
背中を反らししていく。鎖骨を押し
下げよう意識をすることで、胸が開く。
背中を反らしたままゆっくり
3回深呼吸

毎朝同じ時間に行えば、 体にリズムができる!

同じ時間に目を覚まし、起きてすぐに同じ場所
で同じポーズをし、1日を健やかにスタートさせる。
その積み重ねが、心と体に目覚めのリズムを
定着させてくれる。「続けるうちに、
スッキリと起きられるようになります」

活動的な体に導く 股関節緩め ポーズ

股関節が緩めば、歩くときの
腰への負担を軽減できる。
軽やかに歩ける
アクティブな体をつくらう

POINT! 腰に高さを出す

枕などで腰を
持ち上げれば、股関節
が伸びやすくなる



1 両腕で片膝を抱えて 息を吸い込む

腰の下に枕をいれてあおむけになり、片足を胸に近づけるようにして
軽く曲げる。曲げた足を抱える
ようにして持ち、軽く息を吸う



2 膝を引っ張りながら 息を吐き出す

膝を胸に引き寄せながら、体の中
の空気を一掃するように息を吐く。
息を吸うと同時にゆっくりと
胸を伸ばせば、股関節がゆるんで
いく。逆も同様に左右2回ずつ

POINT! 内臓に 意識を集中

ダイナミックに胃腸が
絞られていく様子を
思い浮かべて

内臓を活性化する 上半身ひねり ポーズ

振っている内臓を
ギュッと絞るように刺激。
体が内臓から活性化され、
気持ちもリフレッシュできる

さらに効果をアップさせるなら...

1 カーテンを 開ける

明るい朝の光を浴びながら
行えば、体内時計の働きが
助げられ、体がしっかり
目覚めて活性化する

3 吐く息を 長くする

吐く息の長い呼吸は、
気持ちを穏やかに整える。
意識的に呼吸を
コントロールしてみよう

2 水を飲む

ベッドサイドに水を常備。
寝起きにコップ1杯飲めば、
体が潤われ、
動きやすくなる



2 背もたれを使って 体を深くひねる

左手は背もたれを持ち、息を吐きながら、ゆ
っくり上半身を左側に倒して腰のひねりを深
めて行く。伸ばした右腕は上半身の動きに合
わせて左腕の外側へ。腕に力を入れすぎない
ようにして、無理なく行おう。逆側も同様に



1 椅子を用意し 脚を組んで座る

背もたれがあり、足裏を床にびつ
たりとつけて座れる椅子を使う。
椅子に深く座らせて、左脚が上
になるように脚を組む



この人に聞きました

ルナワークス代表

岡部朋子さん

総合福祉師。MBA取得。米国執理事
としての職務。起業を経て、ヨガを始め
ます。全米ヨガアライアンス認定イン
ストラクター。リストラティブヨガ、
メディカルヨガ、シニアヨガ、マタニ
ティヨガなどの指導者養成を行う
<http://medical-yoga.luna-works.com/>