

全身運動で腸・自律神経・血流・体温に働きかける

お家で簡単に免疫アップ！ 目的別「ヨガ・エクササイズ」

免疫力を高める三大セルフケアは、食事、入浴、運動。

ここでは、運動が苦手な方でも、

自宅で簡単に出来るヨガのエクササイズを紹介します。

腸や自律神経などにアプローチできる動きを、

ヨガ・ティーチャラーの合津静さんに伺いました。

取材文◎小平多英子

「心地よい」という体感が 免疫力アップに繋がる

免疫力を数値でみるのは難しいものの、しかし「体温」が正常に保たれていれば、免疫が適切に働き、健康が保たれているという、大体の目安をつかむことが出来ます。ヨガ・ティーチャラーの合津静さんは、学生時代、平熱が36度以下のいわゆる低体温でした。「ヨガを始めて数年で、平熱が36・8度ほどになりました。すると、生理痛や朝の寝起きの悪さも、いつのまにか解消していったんです」

その気付きは、物事を冷静に対処で

きるようになるといった精神面にも。

「ヨガは、意識を足裏から指先まで向けるため、少ないポーズでも全身に働きかけられます。無理のないゆっくりとした動きで緊張を取り除き、心地よい刺激で胃腸の働きを活発にする、血流やリンパの循環の改善や冷えの予防など、さまざまな効果が望めます」

また、深部を意識した深く安定した呼吸で、リラクゼーションを促し、自律神経にも働きかけます。心身の安定したバランスを取り戻せるのです。

「ヨガで大切なことは、「快適で安定している」感覚。緊張したら、気づき緩める。その練習としてヨガは有効です」

朝の時間におすすめ

腸を整える

背骨とお腹をねじるポーズ



身体をひねり、右手を背中に回し、左手は右膝に置く



お腹を刺激し、内臓を活性化させるポーズ。両足を伸ばし、背筋をまっすぐに立てて座る。呼吸は自然でOK



左腕を上げ、左肘で右肘を押しながら身体を右に捻る



手を添え、左膝の横に右足首がくるように右足を立てる



背骨全体の捻りを感じながら視線も後ろに。無理なく姿勢を保ち、深い呼吸を5〜10回。反対側も同様



Profile

合津 静(ごうづしずか)さん
米国クリパルセンター公認クリパルヨガ教師。インド、カイヴァリヤダーマ研究所の付属カレッジにてCCYコース修了。ヨガの学術的リソースをベースにした伝統的なヨガを軸にし、生活を豊かにするツールとして身体と心に優しいヨガを伝えている。UTLティーチャラー・トレーニング1、アシスタントを担当。

就寝前におすすめ

血流を循環させる 椅子を使った肩立ちのポーズ



足の疲れやむくみにも効果的。まず、椅子が動かないよう背を壁に向けて置き、椅子の前で横になる



ふくらはぎを椅子の座面に置く。体側に腕を楽に伸ばし、1分ほど休む



余裕があれば、足裏を手前に。手の平を下向きにして床に押し付け、お尻を持ち上げる。手の平で腰を支える



力まずゆっくり呼吸を。10秒ほどキープした後、元の位置までゆっくり身体を下ろす

免疫活性!



免疫力を上げる
自然療法の力。

第2特集

気持ちを鎮めたい時におすすめ

自律神経を整える お腹〜胸〜鎖骨の完全呼吸



さらに深い「完全呼吸」。お腹、肺、鎖骨の順に空気を入れて膨らませていく



腰幅に足を開き、膝を曲げて「腹式呼吸」を2〜3回。横隔膜をストレッチさせるイメージで



身体をリラックスさせ息を吐き出す。ゆっくりとしたリズムで5〜10回繰り返す



次は「胸式呼吸」。手を胸に置き、肋骨を開いて肺に空気を入れる。2〜3回

肩・腰の凝り、身体を伸ばしリフレッシュしたい時におすすめ

深部体温を上げる 壁を使った犬のポーズ



踵の上に膝がくるよう右足を前に出し、指先で壁を押しして身体を起す

後ろ足をしっかり伸ばし、肩が上がらないよう気をつけながら肘を伸ばす



脚を腰幅に開いて壁の前に立ち、指先を天井に向け手の平を壁につける

腕が伸びるところまで後ろに下がり、手で壁を押し身体側の伸びを感じる