

# やさしい体ほぐし

ヨガ健康法を活用して



どこでも無理なくできるヨガ健康体操で、体のコリや歪みを予防しましょう。

## はじめに

体の状態には個人差があります。次のどれかにあてはまる人は医師や看護師に相談してください。

- ◇ひざや腰などに強い痛みのある人
- ◇高血圧や糖尿病などの生活習慣病、心臓疾患のある人
- ◇妊産婦やご高齢(80才以上)の方

ここでご紹介している体操法は、国際ヨガ協会の全国のヨガ教室で多くの方が親しんでおられる安全で効果的なものです。ただ体の状態には個人差があるので、動かしながら“心地よい痛み”の部分を見つけてください。ゆったりとした大きな呼吸で、その部分を意識しながら繰り返すうちに痛みが軽くなってくれば、血行やエネルギーの流れが改善されたサインです。1日に何度でも繰り返してください。少しずつ左右の違いもなくなってくるでしょう。では、始めましょう。

## 首の横伸ばし

- ① 楽な姿勢で座ります。壁にもたれてもいいでしょう。背中をまっすぐに伸ばして、右手で左耳にふれます。左手はひざの上に置き、視線は斜め下に。鼻から息を吸います。
- ② 口からゆっくり息を吐きながら肩の力を抜き、腕の重さに任せて頭を右に傾けてゆきます。
- ③ 息を吐ききったら、吸いながら①に戻ります。5～10回。 終わったら反対側へも同様に。



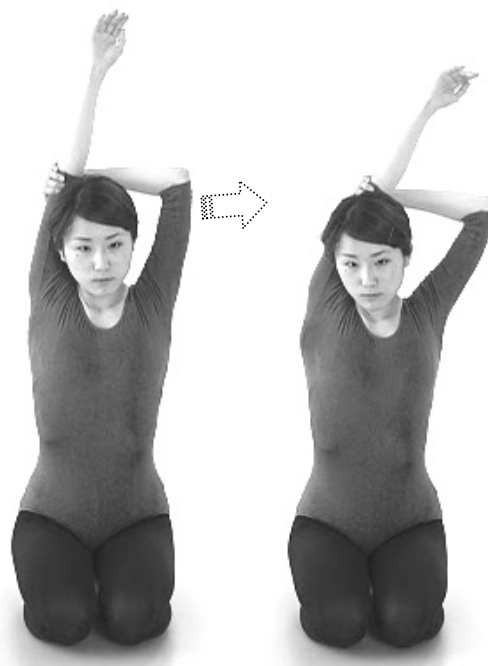
## 首を伸ばした肩回し

- ① 正座か楽な姿勢で座ります。背中をまっすぐに伸ばして、右手で左耳を押さえ、頭を右へ傾けます。息を大きく鼻から吸い、左腕を“ひじで大きな円を描く”ように、息を口から細く吐きながらゆっくり1回転させます。
- ② 腕だけではなく、背中の肩甲骨や胸の鎖骨も一緒に動くことを意識します。5～10回。 終わったら反対側も同様に。



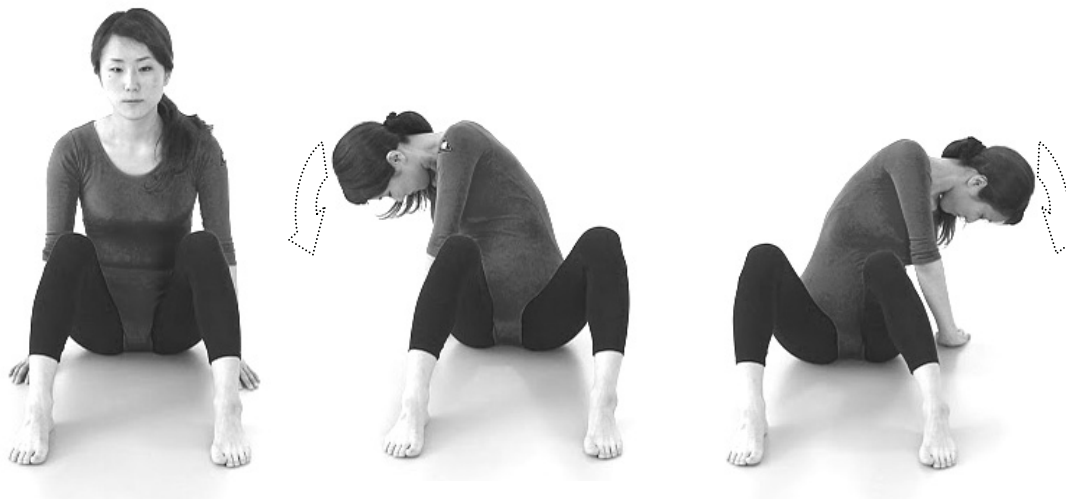
## 腕をあげた体側伸ばし

- ① 正座か楽な姿勢で座ります。右腕を真上に伸ばして、左手で右ひじを後ろからつかみます。
- ② 息を鼻から大きく吸って、口から細く吐きながら、右腕を頭の後ろへ引きます。背中全体を引きあげるように。息を吐ききったら吸いながら①に戻します。5～10回。反対側も同様におこないます。



## やさしい上体ひねり

- ① 足を腰幅より広めに開いて座ります。両脚を伸ばしたままでもかまいません。背筋をまっすぐ伸ばしながら、鼻から息を吸います。
- ② 口から細く吐きながら、右後ろの床に両手の平をつけるように上体をねじってゆきます。
- ③ 吐ききったら、鼻から吸いながら①に戻り、反対へ。以上を、なるべくゆっくり5～10往復します。



## ひじをひざにつける上体ひねり

- ① 両脚を開いて座ります。両手を後頭部で組みます。肩の力を抜きます。背中をまっすぐに、鼻から息を大きく吸います。
- ② 口から細く吐きながら、右ひじを左ひざにできるだけ近づけます。吐ききったら、鼻から息を吸いながら①に戻ります。
- ③ 息を口から吐きながら、左ひじを右ひざに近づけます。吐ききったら①に戻ります。以上を5～10往復。



## 両ひじを床につける上体まわし

- ① 両脚を伸ばして開いて座り、両手(ひじがつく人はひじ)を前につけます。
- ② ゆっくりと自然に呼吸しながら、手(ひじ)を少しずつ右へ移動させてゆきます。伸ばされているところが変化するのを感じながら、息を詰めないように。
- ③ できるところまで進んだら、もとに戻ってゆきます。反対へも同様に。3~5往復しましょう。



## あお向けで脚を組んだ腰ひねり

- ① あお向けで首の後ろで両手を組み、両ひざを立てます。右脚を左脚の上に深く組みます。
  - ② 鼻から息を吸って、口から細く吐きながら、両ひざを右に倒して床に無理のないところまで近づけ、吐ききります。
  - ③ 鼻から息を吸いながら①に戻り、同様に左へゆっくり倒します。吐ききったら吸いながら戻ります。
- 以上を5~10往復。



## 片腕を曲げたネコのポーズ・3番

- ① 正座から両腕を前に伸ばして腰を上げてゆきます。ひざが床から直角になったら左ひじを曲げます。
  - ② あごを左手の前か上に乗せます。そのまま鼻でゆっくりと深く呼吸。肩に無理がかからないように注意しながら、息を吐く時にさらに力を抜いて、腕の内側から胸、腹部が伸びるのを感じます。ひざと股関節は直角を保ってください。
- 5~10呼吸したら静かに正坐に戻ります。反対も同様に。  
慣れてきたら、両腕を伸ばす[ネコのポーズ・3番]にも挑戦してみましょう。



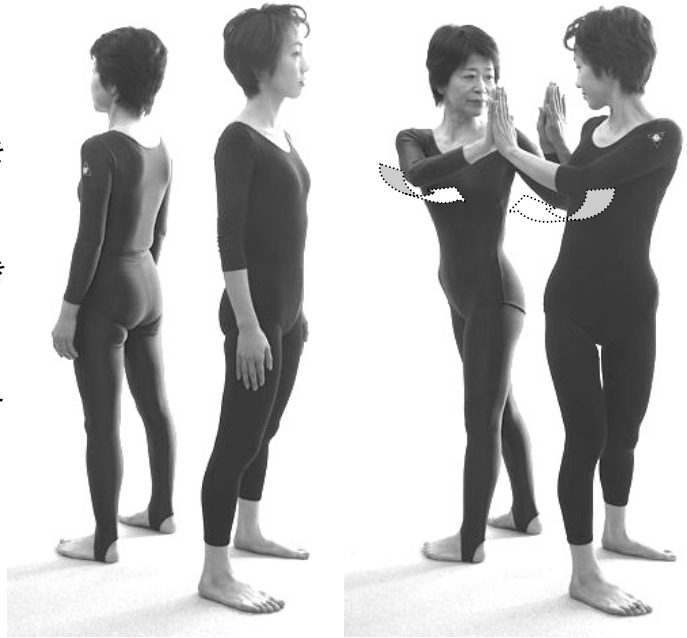
## 腰を落とした体側伸ばし

- ① 正座から両手を首の後ろで組みます。なるべく背骨をまっすぐにしたまま、腰を右にすべらせて床につけます。
- ② 鼻から息を吸います。口から細く吐きながら、左ひじは足先に、右ひじは天井のほうへ広がることを意識して、右脇をよく広げます。手の指やあごに必要以上に力が入らないように。
- ③ 吐ききったら鼻から吸いながらに戻ります。  
以上を5～10回繰り返します。  
反対側も同様に。



## 立って上体ひねり

- ① 壁を背にして(2人でおこなうのもいいでしょう)、足を腰幅に立ちます。上半身は力を抜いて。  
鼻から息を大きく吸います。
- ② 声を出して「ひとつ」と数を数えながら、全身を大きくひねって(互いの顔を見て)両手の平をつけます。両手がつかなければ片側(外側)から始めましょう。吸いながら正面に戻り、反対側へ「ふたつ」と数えながら手の平をつけます。  
10～20回。



## 足首まわし

- ① 自分でもできますが、2人で回しあうほうがよくほぐれます。相手の脚を自分の脚に乗せて、片手で足首を押さえ、もう一方の手で足の指を包むように持ちます。  
回してもらうほうの人は相手に任せて力を抜きます。
- ② できれば声を合わせて「ひとつ」、「ふたつ」と数を数えながら、できるだけ大きな円を描くようにゆっくりとなめらかに回します。回しながら足の指も動かします。
- ③ アキレス腱も伸ばすように意識してゆっくり大きく回します。片足を20～30回。



避難所などでの運動不足解消、疲労回復にお役立て頂ければ幸いです。ほかの福祉目的の無償利用に対して自由に複写、活用してください。内容や実施方法などに関するお問合せは下記までお寄せください：

NPO法人 国際ヨガ協会  
[www.kokusai-yoga.net](http://www.kokusai-yoga.net)  
[info@kokusai-yoga.net](mailto:info@kokusai-yoga.net)  
 事務局：大阪府吹田市芳野町2-7  
 〒564-0054  
 Tel: 06-6330-6482