

心・からだ 元気ですか？

健康づくりQ & A ヨガについて教えてください。

Q1. ヨガで健康になれますか？

呼吸法で、心身のバランスを整えて、ポーズを行なう事で、日頃使っていない筋肉を刺激して、血流を促進しますので、健康づくりにつながっていきます。

Q2. ヨガをすると、具体的にどんなよい事があるのですか？

- ・姿勢改善
- ・腰痛、肩こり予防
- ・ストレス解消
- ・美肌
- ・便秘解消
- ・心身のリラックス

即効性があるものばかりではないですが、続けていくうちに必ず良い変化を実感する事ができます。(効果には個人差があります。)

Q3. 体が硬い人や高齢の人でも出来ますか？

体力や柔軟性には個人差がありますので、無理をせず、自分のペースで行なっていただければ、ヨガは誰にでも行なえます。呼吸に合わせて、体も動かして、自分の体の声を聞きながら、ゆっくり行なってみましょう。まずは、日常無意識にしている呼吸を意識して、深い呼吸をしてみましょう。体が温かく、心が穏やかになってきます。

Q4. 習いに行かないと出来ないものでしょうか？

巷にはヨガに関する本やDVDなどが多くあります。それを見本に自己流でも構いませんが、中にはハードなものや、文字だけの説明では理解しづらいものもあります(特に呼吸法はわかりづらいと思います)ので、初心者の方は、専門的にレッスンを受けて、基本的な体の使い方や呼吸法を正しく習得される事をお勧めします。

Q5. 健康体操とどう違うのでしょうか？

ヨガは4000年近くの歴史があり、現代に至っています。ヨガの呼吸法やポーズの色々は、エクササイズ体操の基本になっている事も多々あります。特に高齢者の方が対象の場合は、「ヨガ」と構えなくても、健康体操の中にヨガ的な呼吸法・体の動かし方を取り入れて、楽しみながら行なっていただいています。

(例)

- ・デイサービス施設で、タオルを取り入れた体操(ヨガの体の使い方を応用)
- ・声を出す笑いヨガを取り入れています
- ・高齢者健康講座(ヨガの体ほぐし、呼吸法を取り入れています)