



# 心と体の健康に効く！ “ヨガ”のすすめ

春は始まりの季節。入学や進学、就職、異動など、なにかと新しい環境に置かれることが多い時期です。期待ややる気に満ち溢れ、日々を過ごしている方も多いことでしょう。その一方で、新しい環境というのは、不安やストレスの原因ともなります。この時期に気持ち落ち込みやすくなる「五月病」と呼ばれる症状も、ストレスがひとつの原因となっています。

今回は、健康法のひとつとしてだけでなく、リラクゼーションやリフレッシュの手段としても私たちの身近なものになりつつある、「ヨガ」についてご紹介します。心と体の健康のために、ヨガを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## ヨガの歴史

ヨガの発祥は、古代インドに遡ります。紀元前2500年頃に栄えていたインダス文明の遺跡からは、さまざまなヨガのポーズをした彫像が発掘されています。

ヨガは、本来サンスクリット語では「ヨーガ」と発音されており、書物の中では、紀元前800年～300年頃にかけて成立した古典文献である、初期～中期ウパニシャッドに記述がみられます。その中では、「ヨーガ」とは、「心の動きをしっかりと制御するもの」という説明がされており、もともと精神統一の修行法のひとつとして実践されてきたと考えられています。

2世紀～4世紀頃には、「ヨーガ・スートラ」が編纂され、ヨガの思想が初めて体系づけられました。「ヨーガ・スートラ」を根本経典とする「ラージャ・ヨーガ」は、現在では古典的ヨガと位置づけられています。



12～13世紀には、現在普及しているヨガの多くの流派の原点ともいわれる「ハタ・ヨーガ」が誕生し、16～17世紀に体系化されると、世界中に広まりました。

日本に初めてヨガが伝わったのは、9世紀、空海が唐より帰国した際に、仏教における精神統一、瞑想の修行法としての「瑜伽（ゆが）」を伝えたことが最初とされています。

現在主流となっている健康法としてのヨガは、昭和期に伝播しブームとなりました。さらに2000年代に入ってアメリカのハリウッドセレブを中心とした世界的なブームが伝わったことで、ヨガ人口が増加し、現在に至っています。

## ヨガの効能

ヨガには、非常に多くの流派が存在しますが、その多くはハタ・ヨーガをルーツとして発展してきたものです。「ヨーガ・スートラ」を根本経典とする「ラージャ・ヨーガ」が、瞑想を中心とする、いわば静的なヨガであるのに対し、ハタ・ヨーガは、身体の鍛錬を中心とする動的なヨガといえます。

ハタ・ヨーガの流れを汲んで発展してきたヨガは、腹式呼吸を基本とする呼吸法と、「アーサナ」と呼ばれるポーズ（座法・体位）を特徴としています。立位、座位、前屈、後屈、逆転、ひねり、バランスなど、さまざまな体位と身体の動きを取り入れたポーズは約100種類にも上り、それぞれに意味と効果があります。

ヨガの効果としては、主に次の三つが挙げられます。

一、**精神面への働き**  
 ヨガの呼吸法とポーズは、精神の集中を助け、リラクゼーション効果をもたらします。心を落ち着かせ、ストレスの解消に役立ちます。

二、**健康促進**  
 ヨガのポーズは、骨や関節、筋肉を鍛え、柔軟で丈夫な体をつくります。姿勢がよくなるだけでなく、血行をよくし、体の内側から健康を促進します。病気予防にも効果的です。

三、**ダイエット効果**  
 身体に無理な負荷をかけることなく、心身のバランスを保ちながら基礎代謝を高めていくことのできるヨガは、健康的なダイエットの手段としても注目されています。

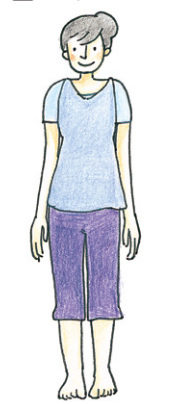
## ヨガを生活に取り入れましょう

ヨガを始めてみたいけれど、何から始めればいいのかわからない、どの流派を学べばいいのかわからない、と思われる方もいらっしゃるかもしれません。ヨガの素晴らしいところは、体ひとつでいつでもできることです。興味を持たれた方は、流派や形式にあまりこだわらず、まずはヨガに触れるところから、始めてみてはいかがでしょうか。ご家庭で行う際は、次のポイントをご参考ください。

- ヨガマットを用意しましょう  
 (ない場合はバスタオルなど)
  - 服装は動きやすく締めつけないものを
  - 食事の直後は避けましょう
  - 始める前に軽く体をほぐしましょう
  - 無理はしないようにしましょう
- ヨガの基本精神は、心身の調和をはかることです。心と身体の健康のために、ヨガを始めませんか。

## お家で気軽にできる 基礎的なヨガポーズ

### 山のポーズ



すべての立ちポーズの基本。足を揃え、両足に荷重がかかるようにバランスよく立つ。太腿を引き締め、お腹を軽く引き、背筋をまっすぐに。

【効果】姿勢の改善、太腿の引き締め

### コブラのポーズ



うつ伏せになり、手を胸の横に置き、呼吸法を意識しながら、地面を押しように頭と胸を持ち上げる。肩甲骨を引き、負担をかけすぎない程度に上体を反らす。

【効果】血行促進、背筋強化、猫背・腰痛の改善

### 赤ちゃんのポーズ



仰向けになり、膝を立てる。足を体のほうへ引き寄せ、両腕で抱きかかえる。息を吐きながら膝を胸へ引き寄せ、額を膝につけるように首を起す。

【効果】疲労回復、便秘解消、お腹の引き締め

## カロリー摂取量を心がけて、日頃から健康なからだづくりを。

温めるだけで調理が簡単な低カロリーレトルト食品です。(100kcal)中華から欧風カレー、リゾット、親子丼まで世界各地の料理が楽しめます。

