

体の緊張をほぐすことで、心の緊張もほぐれていきます



レポート①

深い呼吸が 姿勢を変える

盛岡医療生協(岩手県) メディカルフィットネスLa・La
メディカルホリスティックヨガ教室

ここ来ると
リラックスできる

「ここ来るとリラックスできる」「よく眠れるようになりました」と、参加者のみなさんは話します。ヨガにも様々なスタイルがありますが、伝統的なヨガは、深い瞑想をともなう呼吸法が基本です。足を首の後ろに回すようなポーズはできなくても、誰もが自分の体調に合わせて体を動かし、心身のリラックス効果を得られるのがヨガなのです。

盛岡医療生協が運営するメディカルフィットネスLa・Laでは、数ある教室の中でも「メディカルホリスティックヨガ」「ゆるルーン呼吸」教室が人気を集めています。ともにNPO法人日本YOGA連盟理事長の宇部実智子さんが講師を務め、伝統的なヨガの動きや呼吸法を参加者に伝えています。

呼吸をととのえる



体調に合わせて、無理なく体を動かしましょう



背伸びのポーズで教室はスタート。このとき大切なのは「気構え」。よい姿勢と呼吸を意識します



笑顔が出る場面も



気持ちよく、「大地」と一体化しましょう



※タッピングタッチ：タッチする人にも、タッチされる人にもリラクゼーション効果があるといわれています。

ヨガには、運動効果・体操効果・修正効果・瞑想効果があります。修正効果は、自己のアンバランスに気づいて修正することでの効果。瞑想効果は、宇宙、自然との一体感、生命感を生むことで得られる効果です。「氣」=生命エネルギーの動きを感じ、動かすこと、つまり呼吸をしっかりとコントロールすることで、これらの効果が生まれてきます。

メディカルホリスティックヨガ講師
宇部実智子さん

岩手県盛岡市生まれ、日本 YOGA 連盟理事長。求道ヨガとも呼ばれる「沖ヨガ」（沖正弘師が古典的なインドヨガに日本の武道などを組み合わせて体系化したヨガ）を学び、伝統的なヨガの思想、呼吸法や動作を伝えています。



笑いといふれあいの健康づくり

これは「内観」といわれる行為です。自分の心身の状態を観察するという意味で、心理学や仏教などの領域でよく使われています。ブツダは「呼吸そのものを観察することで悟りに近づく」と言ったとか。呼吸法を基本とするヨガには、「自分の状態を観察して、心身の安定感が生まれる効果があります」と宇部さん。参加者の「リラックスできる」という声が、その効果を証明しています。

メディカルフィットネスLa・Laのヨガ教室からは、笑いが聞こえてきます。静かに、ゆっくりと体を動かすのがヨガ

稲穂のポーズ



まずは息をしっかりと吐きます

片腕を上げ、息を吸いながら伸ばします



息を吐きながら、上体をゆっくり真横に倒し、自然呼吸で数秒キープします



息を吸いながら上体を戻し、反対側の腕を上げ、同じ呼吸と動きを繰り返します

ちょこっとチャレンジ!

ヨガの動きと呼吸法

ヨガには様々な動きがあり、ひとつだけを取り上げて、健康づくりに効果があるとはいえません。ここでは、宇部さんに深い呼吸を意識する「稲穂のポーズ」を実演していただきました。

ヨガの呼吸法のポイント

ひとつひとつの動作は、まず息をしっかりと吐くことから始めましょう。人が二足歩行になって忘れられつつある「下肺呼吸」(横隔膜の上下運動による腹式呼吸)を取り戻すことも大切です。「無病息災より一病息災」という言葉があります。病気になって初めて、正すべき生活習慣や呼吸の状態に気づくからです。できれば病気になる前に、ヨガを生活に取り入れ、自分らしいやり方で心身の力を養っていきましょう!

(宇部さん)

【参考資料】『100歳まで動ける体を手に入れよう ロコモ予防ヨガ体操』
(宇部実智子著、日貿出版社)

のイメージ。もちろん黙々と体を動かす時間もありますが、「笑うことは深呼吸につながる」と、宇部さんは参加者を和ませるメニューも取り入れています。強く息を吐くときには、「ハハハハ、ヒヒヒヒ」と、「あいうべ体操」に通じるようなメニューもあります。

参加する組合員のふれあいをすすめるため、自分の呼吸を観察した後、後半のメニューには、「タッピングタッチ」も取り入れています。これも意外な光景です。2人1組になって、お互いの背中をトンと叩いたり、上下にさすって、互いの息づかいを感じ合います。「自分の健康状態をととのえ、他者や世界との関係を調和することがヨガの目的ですから」と話し、宇部さんはこう続けました。

「最新科学で立証された情報を視野に入れながら、伝統的なヨガや気功、太極拳など東洋の叡智も生活の中に取り入れ、心と体をきたえ、自分らしく生きることが健康づくりの秘訣です。それが上手にできる『いのちの匠』が、医療福祉生協の活動から増えればいいなと思います。まずは自分の呼吸を観察する習慣によって、心身の状態に『気づきと学び』が生まれるのではないのでしょうか?」。