

# ランナーへのアプローチ

ヨガをランニングのためのトレーニングの一部として取り入れることで、パフォーマンス力や筋力 up、ケガなど故障の防止につながります。ヨガには心身の調和を整え、バランスを保つという意味があります。このランナーのためのヨガをランニングの練習に取り入れて、体の筋肉をほぐしてメンテナンスし、ワンランク up したランニングライフを送ってみませんか。

文・構成〇みらい書房



## ウォーミングアップのためのヨガ

ランナーの間に定着しているストレッチングは、実はヨガのポーズから生まれたものだと思っていましたか。最終的にはメンタルが強いランナーが競り勝つのを目にあたりに行っているわれわれランナーは、メンタルトレーニングの重要性をイヤというほど知っています。そのメンタルトレーニングも元を正せばヨガの瞑想から派生したものです。筋力トレーニングもヨガの中にあるものです。

ヨガとはなにか。奥の深いヨガをランナーのためにアレンジしてお届けするシリーズの第一弾は、ズバリ「故障を防ぐためのウォーミングアップ ヨガ」。さあ、ヨガとランニングの絶妙のコンビネーション。十分にお楽しみください。

## 走ることにヨガは最も古いスポーツ

ランニングとヨガは肉体的活動の中でも最も古い形であり、それぞれの歴史には共通するものがあります。あらゆる運動の原点であるランニング、走ることは、最も古いスポーツであり長い歴史の中で発達してきました。今から約2700年前に開催された第1回の古代オリンピック大会（紀元前776年）では走ることだけが競技種目だったといわれています。今でも、オリンピックでは陸上競技のレースやマラソンは大会の華として重要な種目ですね。

ランニングと同様にヨガの歴史もとても古く古代インドのインダス文明（紀元前2600年から紀元前1800年ごろ）にまでさかのぼるといわれています。インダス文明はインダス川流域の都市であるハラッパーとモヘンジョダロを二大中心都市として栄えました。そのモヘンジョダロの遺跡から発掘された出土品の中にヨガの瞑想やポーズが刻まれたものがあり、そこにヨガの原型があるといわれています。

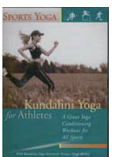
さあ、古代より連続と続く二大スポーツであるランニングとヨガ。今日からあなたのランニングライフにプラスワンのヨガを取り入れて、悠久のロードをランニングしてみませんか。

### 指導〇秋山欣也

KRI 認定 国際クンダリーニ・ヨガ教師協会教師

ここで紹介しているヨガは最もパワフルなヨガと呼ばれている。インドのクンダリーニ・ヨガのマスター（故ヨギ・バジャン師）によって1969年にアメリカのロサンゼルスに紹介され全米に普及した。日本には1975年ごろ米国の弟子により紹介され、著者に引き継がれてきた。著者は師より直接指導を受けた日本人最古参の弟子であり、日本での指導者として認定されている。現在ヨガの紹介をライフワークにかかげ尽力している著者はトライアスロンなどを楽しむ元アスリートでもあり、ヨガの中から特にランナーにプラスになるヨガをセレクトして紹介している。著書に「ヨガでデトックス力 up」「ヨガでコミュニケーション能力 up」（みらい書房）がある。

<http://www.mirai-shobou.com/>



参考「アスリートのためのヨガ」DVD

## ヨガがランナーに及ぼす精神的&肉体的効果ランニングハイを高める



ランナーなら誰でも、走っているときにあることが心に浮かんで消え、また消えては浮かんでくることを経験していることでしょう。この走っている時間はランナーが意識的に心から開放される唯一の時間。ランニングを始めたことで、生まれて始めてこのように潜在意識が自覚のある意識の中に見れることを経験します。ヨガの言葉でいうと、ランナーの中の永遠の一定した正確な本質が肉体や精神活動を通して心に導かれてくるのです。

重要な決断をするときは、必ずモーニングランをしてから行うという人がいます。また困難な問題があるときは、その問題から一時離れてランニングを始めるという人がいます。ランニングの途中で答えが見えてくることがあると多くのランナーは口をそろえていいます。

それは、ランニングによって心がリフレッシュされ、古くよんでいた思考パターンが洗い流されて、新鮮な思考力が発展してくるからです。このようなランニングによる心地よい瞑想状態が得られるからこそわれわれランナーは走り続けているのかもしれない。

ヨガのポーズにはもともと瞑想状態を引き出す工夫があります。もちろん古代より伝わる瞑想法も充実しています。それでは、次回からはヨガのポーズとともに簡単にできるヨガの瞑想法なども紹介していきます。あなたのランニングライフにぜひプラスワンのヨガをお楽しみください。

エクササイズ

# 故障を防ぐためのヨガ

## ウォーミングアップのためのヨガセット

### ●チューニング (波長を合わせる) で心を落ち着かせる

背骨をまっすぐにし、両手を親指の付け根が付くように胸の前で合わせます。目を閉じて眉間 (第3の目) に集中します。口を閉じて、鼻でゆっくり息を吸って吐きを3回繰り返し、心を落ち着かせます。



※特別の指示のないかぎり、ポーズのときの呼吸は、口を閉じて鼻で行います。ポーズと呼吸法はセットで練習します。目は閉じて眉間 (第3の目) に集中します。

### ●基本のポーズ

ゆったりと足を組んで座ります。重心は真ん中、骨盤を締めて背骨をまっすぐにし、その上に頭が乗るイメージです。胸を張り、あごを引きます。



### 6 ヨガセットのあとの深いリラックス

一連のヨガセットが終わったら仰向けになってリラックスします。体から意識が離れ、飛んでいるように想像しながらゆっくりとリラックスし、体に元気が回復するように話しかけながら5分間行います。

**ポイント:**ヒーリングエネルギーを全身に行き届かせます。



### 1 足のストレッチ (両足を伸ばし上体を前に伸ばすポーズ)

両足を前に伸ばして座ります。上体を腰の位置から前方に倒し両手で両足の親指をつかんで、足の親指の爪を手の親指で押します。息を吸いながら上体を上げ、息を吐きながら上体を折り曲げて頭がひざに付くように下ろします。ゆっくりとしたスピードから始めて、徐々にスピードアップをしていきます。この練習を2分~3分間行います。

**ポイント:**脚の裏側を十分に伸ばします。血液の循環をよくし、神経を強化します。



### 5 腕を交差するポーズ

基本のポーズで座ります。息を吸い腕を胸の横に引きます。息を吐きながら、胸の前で腕を交差させます。この練習を26回行います。

**ポイント:**背骨と坐骨神経に働きかけます。



※このイラストはダメーです。

### 2 フロッグ (カエル) のポーズ

ひざを曲げてかかとの上にしゃがんだ姿勢から、かかとを上げてつま先立ちになります。手の指は床に付いてひざがひざの間に入るようにします。息を吸いながらお尻を上げて、吐きながら下ろします。この練習を深い呼吸で26回続けます。

**ポイント:**脚の裏側を十分に伸ばします。ひざに働きかけます。



### 4 上体を前後に伸ばすポーズ

肩幅くらいに足を開いて立ちます。息を吐いて身体を倒して前屈し手のひらを床に付けます。次に息を吸って手を上げて身体を反らします。この練習を26回行います。

**ポイント:**全身のバランスを整えます。



※このイラストはダメーです。

### 3 循環クイヤ

足を60cmほど開いて立ちます。腕を床と平行に広げます。思い切り息を吸って、次に息を吐きながら、右手で左足を触るように前屈します。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。反対側も同様にして、両サイド26回ずつ行います。

**ポイント:**脚の裏側、腰、背中を十分に伸ばします。

