

Yoga Gives Athletes

アスリートのための
プラスワン **YOGA** ヨガ

アスリートへの
アプローチ

秋山欣也 著

KRI 認定 国際クンダリーニ・ヨガ教師協会教師



HOW TO 編



アスリートのためのプラスワンYOGA ヨガ アスリートへのアプローチ

アスリートのためのプラスワンYOGA ヨガ



アスリートの皆さん。ヨガをトレーニングの一部として取り入れてみませんか。パフォーマンスや筋力up、ケガなどの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。このアスリートのためのヨガを練習に取り入れて、からだの筋肉をほぐしてメンテナンスし、ワンランクupした充実のアスリートライフを送りましょう。

ウォーミングアップのためのヨガ

アスリートの間で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も知っていましたか。最終的にはメンタルが強いアスリートが競り勝つのを目の当たりにしているわれわれは、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。また、効率的な筋力upがパフォーマンス力upのカギを握ることを、アスリートなら誰もが実感していますが、その筋力

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。奥の深いヨガをアスリート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「故障を防ぐためのヨガ」。

さあ、ヨガの絶妙のコンビネーション。十分にお楽しみください。

ヨガとランニングは最も古いスポーツ

ヨガとランニングはとてもシンプルなものなので全てのスポーツの基礎になるものです。

あらゆるスポーツ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2800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)での競技種目は、走ることだけだったといわれています。今でも、オリンピックでの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。

走ること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城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、古代より連綿と続くヨガ。今日からあなたのアスリートライフにプラスワン!! 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。

クンダリーニ・ヨガ

ここで紹介しているクンダリーニ・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ものの。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て尽力している。著者はトリアスロンなどを楽しむ元アスリートでもあり、ヨガの中から特にアスリートにプラスになるヨガをセレクトして紹介するものである。著書『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 <http://www.mirai-shobou.com>)



アスリートのための

第1章

シンプル YOGA ヨガセット

これから紹介するアスリートのためのヨガセット「シンプルヨガセット」はとてもシンプルですが、パワフルな YOGA セットです。このセットはからだ全体をストレッチして調整することができるので、パフォーマンス能力が高まると同時にからだ全体の調子が整います。

最初はゆっくりとやさしくはじめます。はじめは上手にできなくても大丈夫です。セットに従ってエクササイズを繰り返し行うことで、すぐにマスターできるようになります。

最高の効果を得るためには、少なくとも 40 日の間、毎日続けることが重要です。40 日間というのはからだの新陳代謝が行われるサイクルです。

●このシンプル YOGA セットでは、トレーニングで疲労がたまりやすい、脚の裏側を重点的に伸ばすためのポーズを紹介します。

ヨガのエクササイズの前に呼吸に集中する

ヨガのエクササイズの前には、チューニングで心を落ち着かせて、基本のポーズで呼吸に集中します。



●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、3回鼻でゆっくり息を吸って吐き、心を落ち着かせます。

第3の目



※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。



③背骨の柔軟**(足首をつかむスパインフレックス)**

楽な姿勢で足を組んで座ります。両手で両足の足首をつかみます。胸と背骨を前方にだしながらゆっくり深く息を吸います。息を吐きながら背骨を後ろに曲げます。頭の位置は動かさず、胸と背骨がシーソーになるようにイメージしながら、背骨の柔軟を1分間行います。次に、手をひざにおいて同様に1分間行います。最後に大きく息を吸って、ゆっくり吐いてもとの姿勢にもどります。

**④生命神経のストレッチ (足を伸ばしたポーズ)**

両足を前方に伸ばして座ります。手の指で足の親指をつかみます。足の指のつかめない人は足首をつかみます。この状態から、息を吸いながら上体を上げ、息を吐きながら前屈のイメージで上体を下ろして脚に近づけます。この動きを26回繰り返します。

**⑤生命神経のストレッチ****(開脚のポーズ)**

できるだけ脚を大きく広げて開脚のポーズになります。腕を広げて、手の指で足の親指をつかみます。背骨をまっすぐにして息を吸い、息を吐きながら、頭を右のひざにつけるように前屈します。息を吸いながらもとの位置に戻ります。次に、同じようにして、頭を左のひざにつけるように前屈します。右と左で1回と数えて、26回繰り返します。最後に、大きく息を吸って、15秒間とめて、ゆっくり息を吐きます。

**シンプル YOGA=ベーシックセット ①~⑬ポーズ**

◎最初に基本のポーズで座ります。深く長い呼吸で、呼吸に集中します。

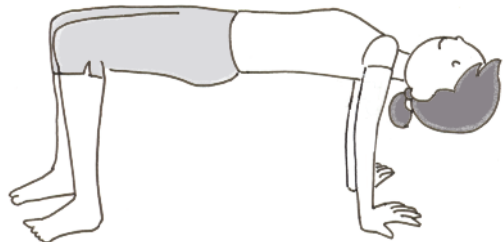
**①ストレッチポーズ (両脚と頭をあげるポーズ)**

仰向けで横になります。仰向けの状態から、頭と手を20cmほど床から上げ、手の指を足の先に向けます。ゆっくり深い呼吸を1分間行います。最後に大きく息を吸って、10秒間とめたあと、ゆっくり息を吐きながら、もとにもどります。

**②アンテナのポーズ**

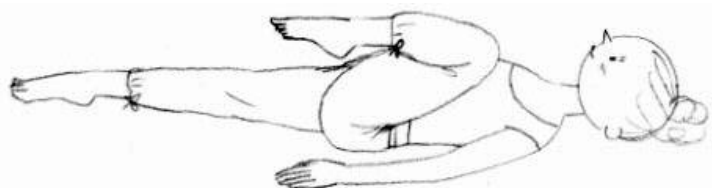
正座の姿勢で座ります。正座の姿勢から、両腕を上げて60度を開きます。手の親指をまっすぐに伸ばして、残りの指を指の付け根にさわるように曲げます。ゆっくり深い呼吸を1分間行います。最後に大きく息を吸って、息をとめて、親指を頭上で合わせます。息を吐いてゆっくり腕を下ろします。





⑩橋のポーズ

仰向けの姿勢から手と足で胴体を支えて、ひざを曲げてお尻をあげます。手のひら、足の裏を床につけて、頭を軽く後ろに下げてリラックスさせます。この姿勢で深く長い呼吸を1分間行います。次に大きく息を吸い、15秒間とめておへそを上上げます。最後に、息を吐いてリラックスします。



⑪自転車こぎのポーズ

仰向けに寝て、両足を50cmほど上げます。ひざが胸につくぐらい大きく足を動かして、自転車こぎの運動を1分間行います。



⑫フロッグ (カエル) ポーズ

つま先で立ち、両足のかかとをつけて床から上げるようにします。腕はひざの間に入るようにして手の指を床につけます。顔は正面を向き、あごを前に突きだします。息を吸いながらお尻を上上げます。この時、足の裏側をピンと伸ばすようにします。息を吐きながらもとの姿勢にもどります。この動きを深い呼吸で26回行います。



⑥背骨のツイスト

正座で座ります。手の親指が後ろで残りの指が前になるようにして肩をつかみます。息を吸いながら左にツイスト(ねじり)し、息を吐きながら右にツイストします。左と右を1回と数えて、深く長い呼吸で26回行います。最後に正面にもどってゆっくり息を吸って、吐いて、リラックスします。

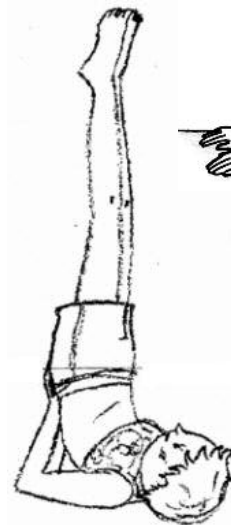
⑦コブラのポーズ

うつ伏せの姿勢になります。手は肩の横、両足のかかとをつけます。ゆっくりと上体を起こしてコブラのポーズになります。ゆっくり長い呼吸を1分間行います。さらに、上体を上げて、大きく息を吸い、15秒間とめます。最後に、息を吐いてリラックスします。



⑧肩立ちのポーズ

仰向けの姿勢になります。手で腰を支えるようにして、できるだけ両足をそろえてゆっくりと足と胴体を上に上げていき、肩立ちのポーズになります。深く、長い呼吸を、1分間行います。



⑨すきのポーズ

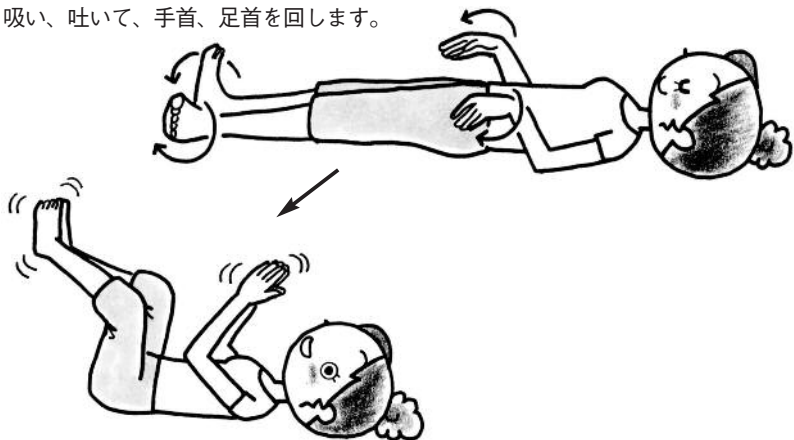
肩立ちのポーズからゆっくりと両足を頭の方を下ろしていき、すきのポーズになります。足先が床につかなくても両足の裏側が伸びることが大切です。この姿勢で深く長い呼吸を1分間行います。最後に大きく息を吸って、ゆっくりと吐きながら胴体をもどして、仰向けになります。3分の間、深くリラックスします。



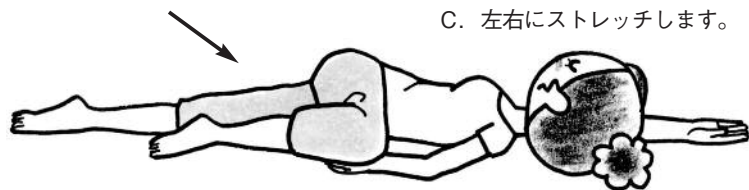
目覚めのエクササイズ

リラックスからもとにもどるポーズを紹介します。深い呼吸で以下のA~Dの運動を各30秒間行い、からだに意識を戻します。

A. 深いリラクスのあとは、ゆっくり息を吸い、吐いて、手首、足首を回します。



B. 足の裏をあわせてこすります。



C. 左右にストレッチします。



D. ローリングして、基本のポーズにもどります。



⑬ 胸体落とし

両足を前に伸ばして座ります。お尻の横に手をつきます。息を吸いながら床についた手でからだを持ち上げて、息を吐きながらからだを落とします。これを1回と数えて26回行います。



◎ ビーナスロック

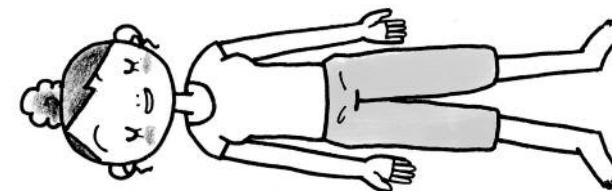
男性は右手の親指を、女性は左手の親指を上にして、指を交互に組みます。内分泌の働きを助けるとともに集中することを助けます。



⑭ サットクリア

(両手を組んで人差し指を伸ばすポーズ)

正座で座ります。腕を頭の上に伸ばして、手の指をビーナスロックに組み、人差し指だけをまっすぐ上に伸ばします。息を吸いながら「サット」、息を吐きながら「ナム」となえます。1分間行います。

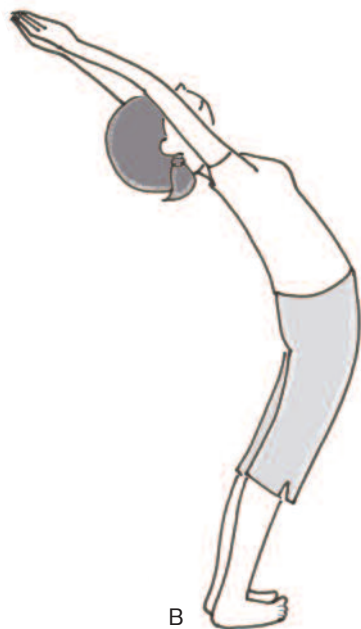


⑮ リラックス

①から⑭までのエクササイズが終わったら、最後に、仰向けになって15~20分間深くリラックスします。寒い季節には、からだに毛布をかけて冷えないようにします。一連のポーズのあとの、この時間はからだに真に深いリラックスをもたらします。このリラックスで完全に回復のプロセスが起こります。

③循環クリヤ

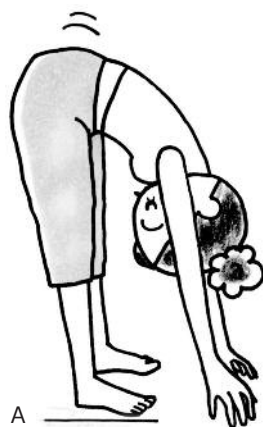
足を 60cm ほど開いて立ちます。腕を床と平行に広げます。思い切り息を吸って、次に息を吐きながら、右手で左足を触るように前屈します。息を吸いながらもとの姿勢にもどります。反対側も同様にして、両サイド 26 回ずつ行います。
ポイント：脚の裏側、腰、背中を十分に伸ばします。



B

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。
 A.息を吐いて身体を倒して前屈し手のひらを床につけます。
 B.次に息を吸って手を上げて身体を反らします。この運動を 26 回行います。
ポイント：全身のバランスを整えます。



A



※手の指は床と平行になるように伸ばします。

ウォーミングアップのための YOGA セット

ウォーミングアップのためのヨガセットを紹介します。トレーニングのまえに、ゆっくりはじめましょう。

①～⑥ポーズ



◎最初に基本のポーズで座ります。深く長い呼吸で、呼吸に集中します。



①足のストレッチ

(両足を伸ばして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て、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つくように下ろします。ゆっくり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。2分～3分間行い、十分からだを伸ばします。

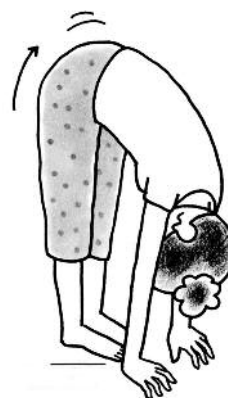
ポイント：脚の裏側を十分に伸ばします。血液の循環をよくし、神経を強化します。

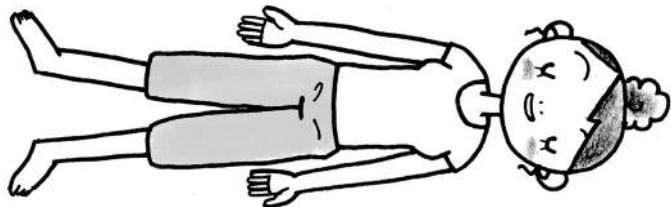


②フロッグ (カエル) のポーズ

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。手の指は床についてひじ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。





⑥ ヨガセットのあとの深いリラククス

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。からだから意識が離れ、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ます。元気が回復するようにからだに話しかけながら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。



⑤ 腕を交差するポーズ

基本のポーズで座ります。

A. 息を吸い腕を胸の横に引きます。

B. 息を吐きながら、胸の前で腕を交差させます。

C. 息を吸い腕を上あげ反らします。

この運動を26回行います。

ポイント：背骨と座骨神経に働きかけます。



A



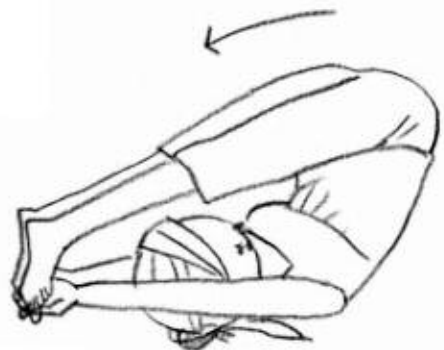
B



C

③コブラのポーズ

うつ伏せの姿勢になります。手は肩の横、両足のかかとをつけます。ゆっくりと上体を起こしてコブラのポーズになります。ゆっくり長い呼吸を1分間行います。さらに、上体をあげて、大きく息を吸い、15秒間とめます。最後に、息を吐いてリラックスします。

**④すきのポーズ**

肩立ちのポーズからゆっくりと両足を頭の方に下ろしていき、すきのポーズになります。足先が床につかなくても両足の裏側が伸びることが大切です。この姿勢で深く長い呼吸を1分間行います。最後に大きく息を吸って、ゆっくりと吐きながら胴体をもどして、仰向けになります。3分間、深くリラックスします。

クーリングダウンの YOGA セット

クーリングダウンのためのヨガセットを紹介します。トレーニングのあとに、ゆっくりはじめてみましょう。

①～④ポーズ

①背骨の柔軟**(足首をつかむスパインフレックス)**

基本のポーズで座ります。足首を両手でつかみ、息を吸いながら背骨を前方に伸ばします。息を吐きながら背骨を後方へもどします。頭の位置は動かさないようにします。この動きを1分間行います。次に、手をひざの上において、さらにもう1分間繰り返します。

**②生命神経のストレッチ (開脚のポーズ)**

できるだけ脚を大きく広げて開脚のポーズになります。腕を広げて、手の指で足の親指をつかみます。背骨をまっすぐにして息を吸い、息を吐きながら、頭を右のひざにつけるように前屈します。息を吸いながらもとの位置にもどります。次に、同じようにして、頭を左のひざにつけるように前屈します。右と左で1回と数えて、26回繰り返します。最後に、大きく息を吸って、15秒間とめて、ゆっくり息を吐きます。



アスリートへの



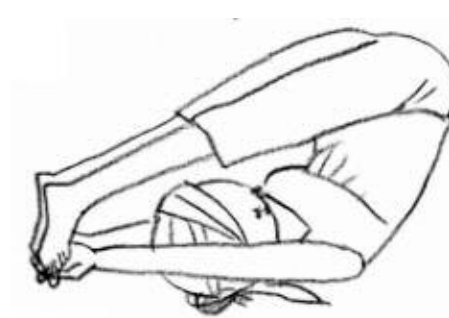
第2章

YOGA 的アプローチ

アスリートの誰もが完璧な肉体をもっているわけではありません。練習と食事、休養をうまく組み合わせてからだにアプローチして、体調を上げるように努力していることでしょ。それでもケガや故障に悩まされることもありますね。そこで、この第2章では、ケガや故障を未然に防ぐためのYOGAを紹介します。

故障した部位や弱い部位に対応したYOGAです。肩や背中、足首、腰などに故障のある人や弱い人、その部位を強化するためのYOGAセットを紹介します。このセットでからだの調子を整えましょう。

このYOGAセットの効果を最大にするためには、前章のYOGAセットに加えて行うことをお勧めします。前章のYOGAセットの、最後の深いリラックスのあとに行ってください。また、この章を独立して行いたい場合は、トレーニングのあとのエクササイズとして行いましょう。

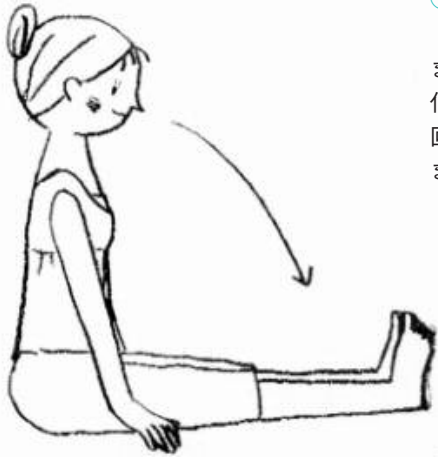


●アキレス腱とむこうずねを強化するYOGAを紹介します。

アキレス腱とむこうずねを強化するセット

①足首を動かす

仰向けに寝ます。息を吸いながら足のつま先を手前に引き、息を吐きながら前方に伸ばします。これを交互に繰り返して、108回を1セットとして、1～2セットを行います。



●ふくらはぎを強化するYOGAを紹介します。

ふくらはぎの強化

①生命神経のストレッチ

(足を伸ばしたポーズ・フロントストレッチ)

両足を前方に伸ばして座ります。手の指で足の親指をつかみます。足の指のつかめない人は足首をつかみます。この状態から、息を吸いながら上体を上げ、息を吐きながら前屈のイメージで上体を下ろしていき頭がひざにつくようにします。この動きを1～3分間続け、最後に大きく息を吸って、15秒間とめて息を吐きます。



●足と足首を強化するYOGAを紹介します。

足と足首を強化するセット

①ロックポーズ

(正座で座るポーズ)

正座で座ります。手はひざの上におきます。このポーズで背骨をまっすぐにして、深く長い呼吸を5分間続けます。毎日、続けましょう。このポーズは扁平足解消に有効です。また、トレーニングで疲労する胃腸の消化を助ける働きがあります。



②足の裏のローリング運動

(かかとの上げ下げ)

立った姿勢で行います。かかとと足のつま先を交互に床につけるローリング運動を行います。足のマッサージと足首強化に効果的です。1～3分間を1日2回行います。



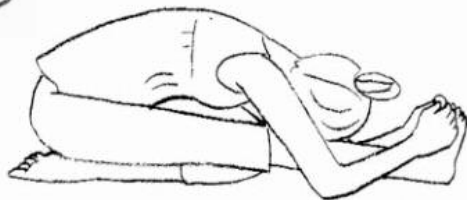
②正座から上体を後ろに倒すポーズ

正座した姿勢から上体をゆっくり後ろに倒していきます。できるだけ床に頭と肩がつくようにします。腕はリラックスさせて、からだの横におきます。このポーズができない場合は、倒せる範囲で後ろに倒して、手でからだを支えてください。この姿勢で、深く長い呼吸を1~3分間行います。最後に大きく息を吸って、ゆっくり上体を起こしてもとの姿勢にもどります。息を吐いてリラックスします。



③生命神経のストレッチ (片足の上に座ったポーズ)

まっすぐに座り、両足を前方へ伸ばします。左足をお尻の下におきます。ちょうど左足の上に座るような格好になります。両手で右足の親指をつかみ、深く息を吸います。吐きながら上体を前方に倒していきます。次に、もとの姿勢にもどります。この運動を1~3分間続けます。足を右足にかえて同様に行います。最後に大きく息を吸って、ゆっくりもとの姿勢にもどります。



●太ももを強化する YOGA セットを紹介します。

もものストレッチと強化

①フロッグ (カエル) ポーズ

つま先で立ち、かかとをつけて床から上げるようにします。腕はひざの間に入るようにして手の指を床につけます。顔は正面を向き、あごを前に突きだします。息を吸いながらお尻を上上げます。このとき、両足の裏側をピンと伸ばすようにします。息を吐きながらもとの姿勢にもどります。この上下の運動を深い呼吸で11~26回行います。



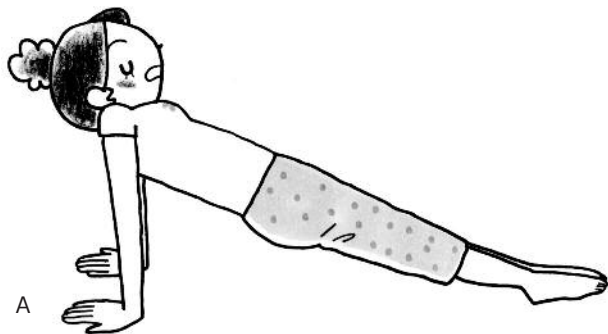
●腰を強化する YOGA セットを紹介します。

背骨下部のストレッチと強化

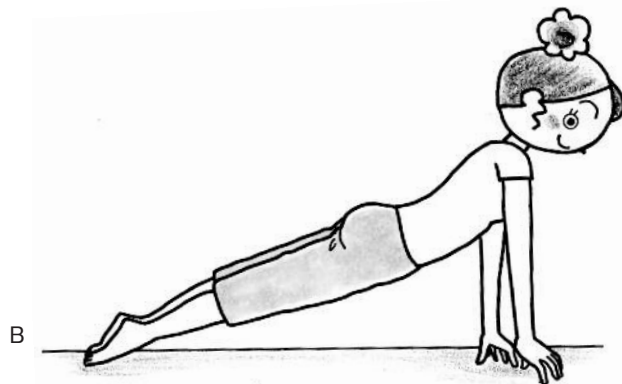
①プラットホームのポーズ

(表のプラットホームと裏のプラットホーム)

A. 表側のプラットホームのポーズです。まず、仰向けの姿勢から両手を肩の位置に置きます。両手で支えてからだをまっすぐに上げます。頭から足の先までからだの表側の線をまっすぐにします。この姿勢を保ち、深く長い呼吸を1~3分間続けます。



A



B

B. 次に、うつ伏せの姿勢から、からだを上を上げて両手で支えて、裏側のプラットホームのポーズになります。同じようからだをまっすぐに伸ばして、深く長い呼吸を1~3分間続けます。



●ひざを強化する YOGA セットを紹介します。

ひざの強化

①アーチェリーポーズ

(弓を引くポーズ)

右足を前に出し、左足を後ろに引いて立ちます。右ひざはつま先より前にだします。左足は床から45度の角度に保つようにします。左腕は前に伸ばし弓をもつようにします。右手を床と並行に上げてこぶしを握り、弓を引くような格好で、胸のあたりに力が入るようにします。目は前方、地平線を見つめます。深い長い呼吸で3~31分間行います。反対側も同様に行います。



②腕を前方に、足を上下させるポーズ

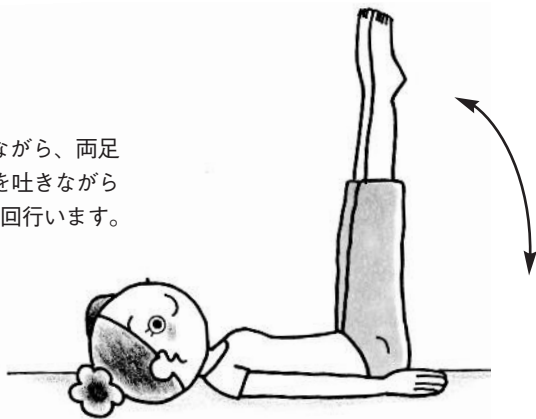
両足を肩幅に開き、両手を前方に床に並行に出します。この姿勢で息を吸い、次に、吐きながらひざを曲げてまっすぐに下に下ろします。足の裏は床につけたままです。この上下の運動を深く長い呼吸で11~26回行います。





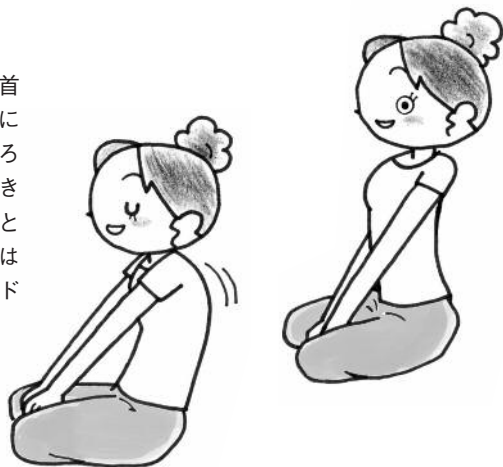
④足上げ

仰向けに寝た姿勢から息を吸いながら、両足をそろえて90度まで上げます。息を吐きながら下ろします。この上下の運動を26回行います。



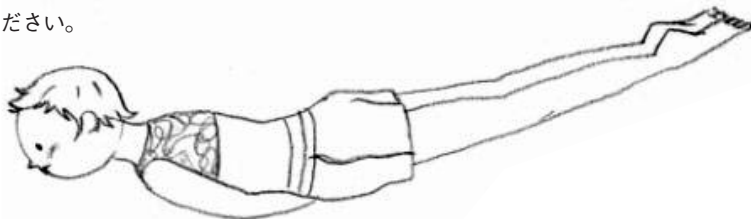
⑤スパインフレックス (足首をつかむ背骨の柔軟)

基本のポーズで座ります。両手で足首をつかみます。息を吸ってからだを前に出します。息を吐きながらからだを後ろへ動かします。前へ出すときは胸を突き出すようにします。頭を動かさないことがポイントです。この運動を、はじめはゆっくり、慣れてきたら徐々にスピードを上げて3分間行います。



⑥いなごのポーズ

うつ伏せになります。握りこぶしをつくりももの付け根にあてます。その姿勢で両足を上げ、深く長い呼吸を行います。この姿勢を1~3分間続けます。このポーズが難しい人は、息を吸いながら両足を上げて、息を吐きながら下げる運動を行ってください。



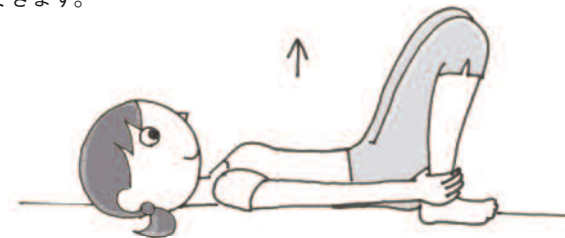
②コブラのポーズ

うつ伏せの姿勢になります。両手は肩の横、足を伸ばし両足のかかとをつけます。ゆっくりと上体を上げて、頭もアーチを描くように後ろに曲げていきます。ゆっくり長い呼吸を1分間行います。最後に大きく息を吸って、さらに上体を後ろに曲げて、15秒間保ちます。ゆっくり息を吐きながらもこの位置にもどしてリラックスします。



③逆さ弓のポーズ

仰向けに寝てひざを立てます。手で足首をつかみます。足のかかとはお尻のところにつけます。息を吸いながらお尻を上へ上げます。息を吐きながらお尻を下げます。この上下の運動を26回行います。疲れを感じているときにこの練習を26回行ってみてください。心身がリフレッシュされエネルギーがわいてきます。



●腹部を強化する YOGA セットを紹介します。

腹部の強化

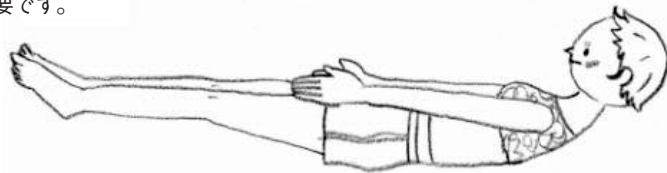
①基本のポーズ

基本のポーズで座ります。腕はひざの上においてリラックスします。息を全部吐いて、こらえることのできるまで胃を上下に動かします。こらえられなくなったら最後に息を吸います。この運動を自分のペースで3分間行います。



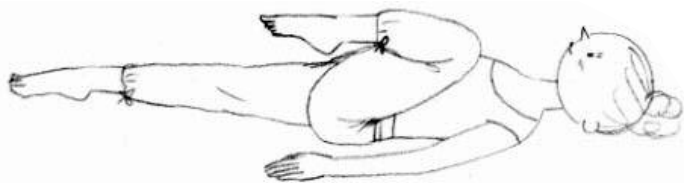
②仰向けのストレッチポーズ (頭と両足を上げるポーズ)

仰向けに寝ます。頭とかかとを15cmほど床から上げます。手は足の先を指し、目は足の親指を見ます。この姿勢で深く長い呼吸を1分間行います。背中下部(腰)が床についていることが重要です。



③自転車こぎのポーズ

仰向けに寝ます。両足を45cmほど上げます。この姿勢で自転車をこぐように息を吸いながら、片方の足を胸の方へ、他方の足を床と並行になるように伸ばしていきます。これを交互に動かします。最後に息を吸って、15秒間とめます。息を吐いてリラックスします。

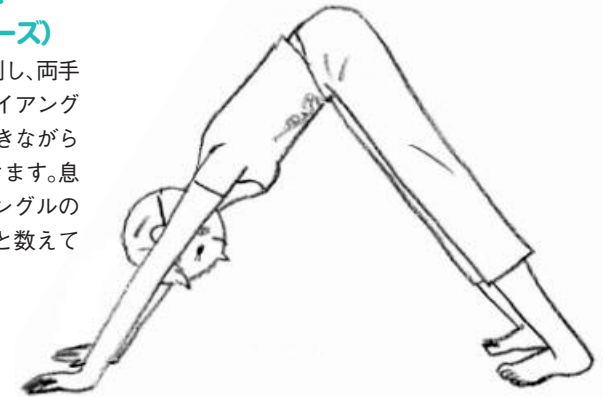


●上体を強化する YOGA セットを紹介します。

上体の強化

①トライアングルのポーズ (両手をついた三角形のポーズ)

立った姿勢から上体を前に倒し、両手を床につきます。からだをトライアングル(三角形)にします。息を吐きながら腕を曲げ頭を床に近づけていきます。息を吸いながらもとのトライアングルの形にもどります。これを1回と数えてできる回数だけ行います。

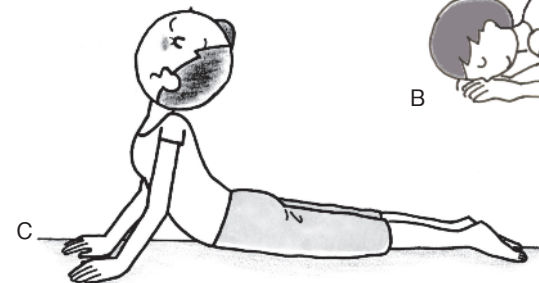
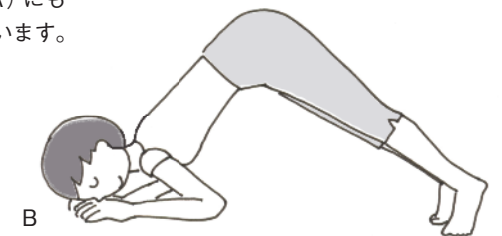
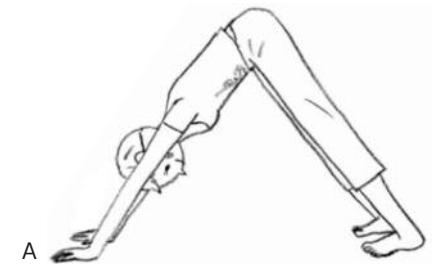


②サルバンディ クリヤ

A. トライアングルのポーズから息を吸って、

B. 吐いて腕を曲げたポーズになります。その姿勢からさらに、

C. 息を吸って吐いてコブラのポーズになります。さらに息を吸って吐いてトライアングルのポーズへ。このとき、かかとは床につけないようにします。さらに息を吸って吐いて、今度はかかとをつけて、もとのポーズ(A)にもどります。この一連の運動を26回行います。



手の形=ムドラ(印)いろいろ



◎ギオン ムドラ
親指と人差し指の先
をつけます

人差し指は木星(JUPITER)・知恵を
象徴します。



◎シュニ ムドラ
親指と中指の先をつ
けます

中指は土星(SATURN)・知恵、知性、
忍耐を象徴します。



◎スリヤ ムドラ
親指と薬指の先をつ
けます

薬指は天王星(URANUS)・バイタ
リティー、生命力を象徴します。



◎プディ ムドラ
親指と小指の先をつ
けます

小指は水星(MURCURY)・コミュニ
ケーション能力を象徴します。

④深く長い呼吸
(できる人は火の呼吸)

もう一度、深く長い呼吸(できる人は
火の呼吸)を2分間行い、次に大きく息
を吸って、心地よい程度まで息をこらえ
ます。眉間に意識を集中します。最後に
息をゆっくり吐いてリラックスします。



⑤瞑想

基本のポーズで座ります。普通の呼吸
で瞑想します。からだの中に流れるエネ
ルギーを感じてください。



●肺活量を拡大するYOGAセットを紹介します。

肺活量の拡大

①手はギオンムドラ

基本のポーズで座ります。手はギオンムドラにしてひざ
の上におきます。深く長い呼吸(できる人は火の呼吸※)を
7分間行います。最後に大きく息を吸って、30秒間とめま
す。息をゆっくり吐いてリラックスします。



◎ギオン ムドラ

親指と人差し指の先をつけます。
知識と能力を鼓舞します。また、感
受性と落ち着いた心を授けてくれ
るものです。親指は自我・自分のア
イデンティを表し、人差し指は木星
(JUPITER)・知恵を象徴します。

②鼻から深く長い呼吸

基本のポーズで座ります。鼻から、深く長い呼吸をはじめ
ます。あばら骨が全体的に少し上がっていくのをイメージ
します。5分間行います。次に、大きく息を吸って、15秒
間とめます。最後に息をゆっくり吐いてリラックスします。

③シットリープラナーマ(舌を丸めて口
から息を吸い、鼻から息を吐く呼吸法)

前の練習に続いて行います。今度は、舌を丸め
て、口から息を吸います。息を吐くのは鼻からで
す。深く長い呼吸で3分間続けます。次に大きく息
を吸って、軽くとめます。最後に息をゆっくり吐い
てリラックスします。



※火の呼吸

クンダリーニ・ヨガの代表的な呼吸法。自然呼吸法
をスピードアップしたもの。1秒間に2~3回とい
う早いスピードで呼吸を行う。