

健康のためのヨガ ことはじめ

ヨガはすべての人が実践できる健康作りのための一つの方法であり、肉体的側面と心的・精神的側面の両面から効果をもたらします。しかし、決して簡単ではないことが難点です。誤った方法で実践してしまうと、怪我をしたり身体を痛めてしまったりすることがあります。

ヨガによる怪我を予防するために、ヨガを実践する時は「プロップス」という小道具を使用することをおすすめします。本稿では、写真 1 に示すようなプロップスを紹介します。これらは身体の特定位を支え、無理なく長い時間ポーズを続けることを可能にします。初心者の方、関節や筋肉が硬い方にお勧めで、筋肉や関節の損傷を防ぐ効果もあります。



- ①**ボルスター**：長さ 60 cm×直径 23 cm程度で中には綿が詰まっています。リラックスして無理なく効果的に身体を伸ばすことを可能にします。
- ②**ブランケット**：2m×1.2m 程度で綿のものを使用します。折りたたんだり、折りたたんだものをさらに巻いたりして様々な身体部位の下に敷いたり入れたりして使用します。
- ③**ヨガベルト**：長さ 190 cm程度の織布で、片端にバックルが付いていて輪っかにして使用することが多いです。特に筋肉の伸張を助けるために使用されます。
- ④**木製ブロック**：23 cm×12 cm×7 cm程度の大きさで、あらゆるポーズで多用されます。

写真 1

次に、実際のプロップスの使用方法について提案します。それぞれのポーズの基本的な行い方は参考文献を参照していただくと詳細な説明がなされています。



スプタ・パーダングシュタアサナ
（仰臥位で行う脚、足、つま先のストレッチ）

骨盤領域の柔軟性を向上し、脚の血液循環を改善します。

- ・伸ばしている脚の足裏を壁に付けることにより安定させ、正しい姿勢を保つことができます。
- ・上げた脚の足裏にベルトをかけることで、股関節や骨盤領域が硬い人でも、ポーズがより容易になります。



ウツティタ・トリコーナアサナ
（三角のポーズ）

背骨を柔軟にし、最適な状態に姿勢を整えて活性化。腰痛を改善し、首、肩、膝の緊張を軽減します。

- ・壁の前で行うことで、身体を支え、緊張を和らげ、身体の正確な姿勢を促進することができます。
- ・ブロックを用いると背中が硬い人でもブロックの上に手を置くことができ、背骨、首、肩をさらに伸ばすことができます。

参考文献

- 1) B.K.S.アイアンガー、ビンダハニ純子（監訳）、2015、アイアンガーヨガ完全マニュアル、医道の日本社。

文責 田中 望（スポーツ健康科学部）