

ヨーガ入門

～身体や心の
こわばりをほぐす～



腹式呼吸を行い、身体と対話しながらポーズをとることがヨーガの基本です。日常生活のちょっとした時間に行ってみませんか？

身体と心のサインは出ていませんか？

過度なストレスがかかると、身体と心が色々なサインを出し始めます。2週間程続いているものにチェックをしてみましょう！

身体のこと

- なんとなくだるい
- お腹や頭が痛い
- 眠れない、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- 理由なく下痢や便秘になりやすい

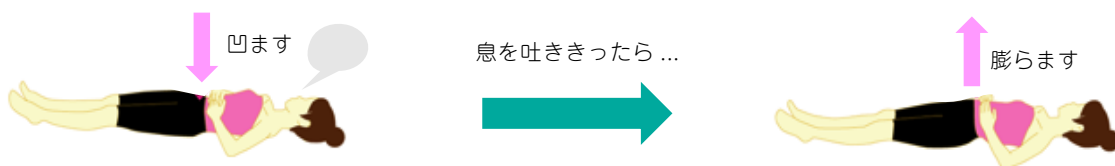
心のこと

- イライラする
- 何もする気になれない
- 人づきあいがこわい、面倒
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 不安や緊張感がずっとある



腹式呼吸をマスターしましょう！

- ① 鼻から息を吐き出します。息を吐き出す際にお腹を凹ませながら腹筋の動きを意識しましょう。
- ② お腹に空気を入れるイメージで腹筋を意識しながら鼻から息を吸いましょう。



ゆったりとした丁寧な呼吸を繰り返すことで身体や心のこわばりを軽減し、身体の不調や変化に気付くことが出来るようになりますとされています。

赤ちゃんのポーズ

- ① 息を吐きながら太ももをお腹に近付け、更に両手で膝を胸へ引き寄せる。

就寝前が
オススメ♪



- ② 息を吸いながら両手を緩め、お腹の膨らみを太ももで感じる。



コブラのポーズ

- ① うつ伏せになり脚を腰幅に開き、両手を胸の横に置く(手の指先は開く)。

30秒かけて1ポーズ
行い、3セットから
始めましょう！



視線は正面 ←

- ② 息を吸いながら背筋を意識して上体を起こす(手は補助的に使う)。息を吸いきったら、吐きながらゆっくり元の姿勢に戻る。



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています
http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html