

# ALPS HEALTH

## 1日3分3ヶ月 「やせヨガ」で 体脂肪減！

(第1回)

### ヨガのポーズでカラダ年齢を知る！ ～だれでもできるチェックシート付き

構成・取材・文：ユンプル、撮影：上原勇



藤田 かおり

【ふじた かおり】大阪・天王寺にあるヨガスタジオ「Re3 (リスリー) ニューヨークヨガ」代表。2003年の開校以来、ニューヨークスタイルのヨガに東洋医学とリラクゼーションの要素を取り入れたオリジナルのプログラムをレクチャーして人気を博している。著書に10万部突破のベストセラーとなった『ゆがみ体質を治す！骨格美人ヨガ』のほか、『2週間で3キロやせる！くびれ美人ヨガ』(以上、幻冬舎)など。最新刊の『1日2分姿勢美人やせヨガ』(中経文庫)が、書籍の通販最大手のアマゾンで和書ランキング13位に入るなど、大好評中。  
【ホームページ】<http://www.re-3.net>

### 簡単「やせヨガ」で カラダの弱点を知る

秋から冬にかけては、カラダのメンテナンスを行うのに最適な時期です。まずは、ヨガのポーズで今の「自分のカラダ年齢」をチェックし、弱点を知ることからはじめます。そして、「今年中に体脂肪減！」を目標に、1日3分間のやせヨガを3ヶ月間続けましょう。

今回のプログラムは、今年の春に刊行

した『1日2分姿勢美人やせヨガ』(中経文庫)という本のテーマをもとに考えました。

第1回目は、カラダのバランスを整えるために、上半身と下半身、お腹をチェックするためのポーズを厳選。コツは、上下・左右と両方のポーズをとり、カラダの硬いほうを1回多く、もしくは30秒〜1分ほど多めに行うこと。やがて自分のカラダの変化を肌で感じることができるようでしょう。

### ヨガを行う前に

ヨガは起床時や、食後2時間以上を経過してから行います。お腹に食べ物が入ったままポーズをとると、内臓に大きな負担がかかって脂肪を撃退することができません。空腹であればあるほどベストで、ポーズをとっているうちに空腹を感じなくなります。また、カラダを締め付けるような下着もNG。動きやすいウェアを身に着けましょう。さらに、ヨガは継続していくうちにカラダに変化をもたらすものなので、無理は禁物。上下、左右をバランスよく行うことが重要です。

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

実年齢  
- 5歳 ← **A** 左右どちらのポーズも違和感なく10秒間キープできる。

実年齢  
← **B** 感覚に違いはあるが、左右とも手を組むことができる。

実年齢  
+ 3歳 ← **C** 左右どちらかだけ手を組むことができる。

実年齢  
+ 5歳 ← **D** 左右どちらも手を組むことができない。

### その1

## 牛の顔のポーズ



逆も同様に。腰の位置を安定させ、肩の力をできるだけ抜きましょう。苦手なほうを多めに繰り返します。



正座をして、右手を右耳につけてまっすぐ上に伸ばします。ひじを曲げ、背中側で左手と組み合わせます。

### POINT

肩のバランスをチェックするポーズです。左右の肩の高さは、日ごろのなにげなくせや行動の積み重ねによって、バランスを崩してしまいがち。肩こりなど上半身の不快な症状の原因となる場合もあります。このポーズでアンバランスを改善させ、すっきりとしたボディを手に入れましょう。自分のペースで無理せずに継続していくことで上半身のゆがみを正し、心肺機能の低下予防も目指します。

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

実年齢  
- 5歳 ← **A** 両手を組んだ状態でお尻を浮かさずに額を床につけることができる。

実年齢  
← **B** 両手を交差すると手首は離れるが、額は床につけることができる。

実年齢  
+ 5歳 ← **C** 両手は組めるが、伸ばすことができず、カラダも前に倒せない。

実年齢  
+ 10歳 ← **D** 腕を背後へ回そうとしただけで痛みを感じる。

### その2

## ラビットのポーズ



ゆっくり額を床におろし、両手を組んだまま天井方向へ引き上げます。痛みを感じる場合はひじを曲げてOK。



ひじを伸ばし、両手を床方向に引き下げます。あごを上げて胸をはり、お尻はかかとから離れないように。



まずはリラックスして正座。腰の位置を安定させます。次に両手を背中へ回し、クロスして組んでください。

### POINT

上半身の若さを得るにはこのポーズが最適。猫背や、肩・腕がこっている人には難しく感じるかもしれませんが、ひじを曲げるなどして無理をせずに続けます。お風呂上がりなど首や肩を温めてから行うのが効果的。疲れ目や顔色の悪さといった見た目に表れやすい上半身の老いも、このポーズを継続して行っていくことで改善することができます。日常的にこまめに実践してください。

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

実年齢 - 5歳 ← **A** 両足の甲を床につけてもひざの内側が離れず、腰のたるさもない。

実年齢 ← **B** 両足の甲を伸ばして床につけられるが、膝の内側が離れてしまう。

実年齢 + 5歳 ← **C** 左右どちらかの足だけならポーズをとることができる。

実年齢 + 7歳 ← **D** 片方の足でもポーズをとることができない。

## その1

### 割り座のポーズ



もう一方の足も同じように行い、できる人は両膝をつけてゆっくりと床におろしていきましょう。



あお向けに寝てリラックス。片膝を曲げ、足の甲を床につけるようにして腰まで引き上げます。

#### POINT

太ももの筋肉の伸び具合は、下半身の若さの象徴。それに、腰の柔軟性もあるということです。このポーズで腰に痛みを感じる人は一度中断し、足をたたいたりして筋肉をほぐしてから再度トライしてください。毎日よく歩いて、足腰を使う、動かすことを心かけながらこのポーズを継続して行うのがベストです。ウォーキングと組み合わせることで下半身の筋肉が鍛えられ、若さがよみがえります。

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

実年齢 - 5歳 ← **A** 両手・両ひざがしっかりと伸びて、かかとが床につく。さらに楽に呼吸ができる。

実年齢 ← **B** 両手・両ひざがしっかりと伸びるが、かかとうが床につかない。

実年齢 + 5歳 ← **C** 両手は伸びるが、両ひざが曲がり、肩に力が入る。

実年齢 + 7歳 ← **D** 両ひじ、両ひざが曲がってポーズをとることが難しい。

## その2

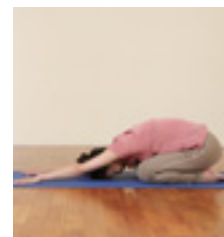
### ダウンドックのポーズ



手のひらと両足の位置をずらさずにひざの裏を伸ばし、おへそを見るようにして首を曲げます。かかととは床に。



両腕が十分に伸びたところで、手のひらの位置をずらさずに四つんばいになります。



正座の状態でお尻をかかとから浮かせないようにしながら両手を前方に伸ばし、カラダを前に倒していきます。

#### POINT

全身の柔軟性をチェックします。柔軟性はカラダ年齢の若さの象徴。このポーズを繰り返すことによって、普段はなかなか伸ばさないひざの裏の筋肉も伸び、腰痛の解消や下半身の衰えが改善されていきます。ポーズに慣れるまでは痛みを感じる場合もありますので、呼吸をとめずに行う範囲で進めてください。カラダをほぐしてからトライすると、効果もアップします。息を吐くことを心掛けて。

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

- 実年齢 ← **A** 足を固定したまま腹部が伸びきるまでお尻を上げ、20秒間キープできる。
- 実年齢 ← **B** お尻は上がるが、肩に余分な力が入ってしまう。
- 実年齢 ← **C** お尻は上がるが、ひざを固定できず外に広がってしまう。
- 実年齢 ← **D** お尻を上げることができない。

## その1 ブリッジのポーズ



お尻を天井に向けて上げきったところで約20秒間停止。ゆっくりと床へ戻し、手足を伸ばしてリラックス。



あお向けで両足を腰幅に開き、ひざを曲げながらお尻を浮かせます。手のひらを下にしてカラダの脇に。

### POINT

腹筋・背筋をチェック。お尻が十分に上がらない場合はいずれかの筋肉が低下しており、バランスが崩れている証拠。内臓が弱いということも考えられます。このポーズで筋肉を活性化させ、内臓が下がるのを解消しましょう。骨盤が閉まり、腰まわりがすっきりします。

お  
腹  
チ  
ェ  
ッ  
ク

## カラダ年齢チェックシート

あなたの状態のA～Dに○印をつけましょう。

- 実年齢 ← **A** 両つま先が床と平行の位置をキープし、背筋を伸ばしながら20秒以上キープができる。
- 実年齢 ← **B** 両つま先が床と平行の位置をキープできるが、背中が丸まり、猫背になってしまう。
- 実年齢 ← **C** 両足を揃えられないが、なんとか足を上げることができる。
- 実年齢 ← **D** 足を上げることができない。

## その2 V字のポーズ



ひざからつま先を、床と平行になるように上げます。背筋を伸ばし、約20秒間静止してからおろします。



両足を伸ばして座った状態から両ひざを曲げ、そろえて立てます。両手はひざの裏で組みましょう。

### POINT

腹筋・背筋にくわえ、全身のバランス感覚をチェック。繰り返し行うことで筋力が強化され、カラダの重心を安定させる効果があります。日ごろ、肩に力が入って重心が上がりがちだと、肩こりの原因にもなります。深く呼吸し、リラックスして行いましょう。

## オフィスで ヨ ガ

### 肩こり解消お手軽ヨガ

長時間のパソコン作業が原因の肩こりや目の疲れを緩和させるお手軽ヨガをご紹介します。足裏全体を床につけて椅子に浅く座り、片方の手のひらを正面に向け、人差し指・中指・薬指を別の手でつかんで息を吐きながらそらします(写真上)。

今度は逆に曲げ、先の3本の指を別の手で体の側にひきつけます(写真中)。指を付け根からそらすだけでも腕全体の血流アップ効果は抜群です(写真下)。

チェックの結果はどうでしたか？  
3ヶ月ですべてのポーズがAになることを目指してください。苦手なポーズを1ポーズ1回につき20秒〜1分間キープします。6ポーズ全部を行っても、毎日3分以内で完成します。

気軽な方法でも短い時間でも、毎日続けることが重要なのです。これでカラダは必ずしなやかに変化をとげ、体脂肪も落ちていきます！

カラダを若返らせるために！

