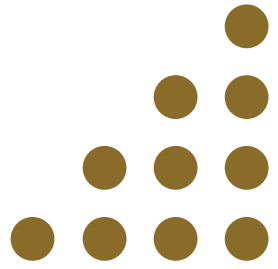




最新刊の『1日2分 姿勢美人 やせヨガ』(中経文庫)が、書籍の通販最大手のアマゾンで和書ランキング13位に入るなど、大好評中。



ALPS HEALTH

1日3分3ヶ月 「やせヨガ」で 体脂肪減!

(第3回)

お腹&腰のひきしめヨガで メタボに対抗!

構成・取材・文：エンブル、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。
<http://www.re-3.net>

全身の基礎代謝を上げ、
お腹と腰をひきしめる

「若いときには少し運動しただけで体重が減ったものですが、このごろはまったくやせなくなりました。なぜでしょう」。

このような相談、質問をよく受けます。原因はざっくり、「基礎代謝力の低下」です。

加齢とともに、基礎代謝量はどんどん低下していきます。全身の筋肉が減って脂肪が増え、関節がたたくなり、血流が悪くなって肩こり腰痛が起り、猫背に

骨盤のズレ……と、悪循環に陥ります。

すると、食事制限やダイエットをしても、2回目以降は効果が半減してしまいます。カラダ本来の力の消費によるもので、精神的ダメージも少なくありません。

お腹や腰まわりをひきしめるために、お腹ばかりを行なっているとお腹はへこみません。まずは全身の代謝力をあげてから腹筋をしないことには、脂肪が燃えることはないのです。

そこで、ヨガの出番です。ヨガは、時間をかけてゆつくりとカラダの根幹から

ゆがみを整えていくものです。

ヨガを継続することでカラダは余分なものを吐き出し、やがては無駄なものつきにくい体質に変化していきます。

第1回目の「カラダ年齢チェック」、第2回目の「猫背撃退ヨガ」を1日3分3ヶ月間継続すると、基礎代謝力は確実に上がっていきます。そのうえで、今回紹介する「お腹やせヨガ」を3ヶ月行なってください。ウエストまわりがひきしまり、健康体質に変わっていくことを実感できるはずですよ。

どんなスポーツも、準備運動は欠かせません。ヨガも、いきなりメインのポーズをとるよりも、準備のポーズを入念に行なうことであとのポーズがスムーズにとれるようになり、その影響はとても大きいものなのです。

このウォーミングアップヨガでは、まずは呼吸を意識して、「これからヨガをする自分」を受け入れるココロをつくります。ヨガを行なう時間を大切にすることを整えることで、いつそうとヨガの効果が期待できるのです。

「ヨガは呼吸から」といわれるほど、呼吸は重要な要素です。呼吸をヨガ特有の鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」に切り替え（前号のvol.91・第2回ご参照）、深く長い鼻呼吸を繰り返します。これで全身の血液が動き始めます。



2. 鼻から息を吸いながら、右手を耳に沿わせるようにしてグーッと天井方向へ伸ばします。二の腕を中心に、腕全体に力が入りますね。下半身がゆるまないように注意して、鼻から息を吐きながら左に上体を倒していきます。

この時、ひじが曲がらないようにしてください。腰まで刺激が入り、ストレッチ効果が望めます。

これ以上は倒れないというところまで倒したら、そこで10～20秒程度、息を止めずに静止します。その後上体を戻し、右手をゆっくり下ろします。

1. まっすぐに立ちます。天から釣り糸で頭を吊り上げられているようなキモチで背中を伸ばします。その上で、意識をして両ひざをしっかり伸ばします。だらんとせずに、全身を緊張させて立つのがコツです。

このとき、内くるぶしを合わせるようにすると、自然にふとももの内側に力が入っていることに気付くでしょう。これだけでも脚全体がしまり、お尻もひきしまります。

ここで、肩や首の力を抜いて、呼吸を整えます。



3. 左手に変えて、2と同様に行ないます。以上を左右セットで3～5セットを行ないます。

右と左では倒れかたが違う場合は、かたい方だけ10秒間ほど長く倒してください。こうして、カラダの左右のバランスを整えていきます。

また、右手を上げたときに右ひじが痛い、右に倒したときに腰に痛みが走る、というような症状があれば要注意。ヨガは、隠れていた痛み、放っておいたゆがみなどに気付かせてくれる働きもあります。その場合は病院に行くなど、適切に対応してください。

POINT

脇から腰にかけての筋肉は、日ごろなかなか伸ばすことがないため、実はお腹まわりのぜい肉がつきやすい部位です。日常生活での動きが小さい部分なので、皮下脂肪がたまりやすくなります。

この準備ポーズを行うことで、この後に紹介するポーズ、特に腹部まわりをよく使うポーズがとりやすくなります。筋肉や骨に刺激をあたえるだけでなく、内臓にまで刺激を加えることができます。それがヨガの素晴らしいところ。

時間がないときは、このポーズをとるだけでも全身の血流を促すことになります。



4. 向きを変えて3と同様に繰り返します。左右を1セットとして10セット行ないましょう。終了後は、両手両足を伸ばしてしばらく休めます。



3. 両足を揃えて屈伸させたまま、鼻から息を吐きながら腰を右に倒します。両足は床につけず、ぎりぎりのところで10秒ほどキープ。その後、2に戻ります。



2. 両足を揃えたままひざを屈伸させ、床と平行の位置まで持ち上げます。ゆっくりと鼻呼吸を続けましょう。



1. 両手を左右に大きく伸ばし、手のひらを床に向けず。両足は揃えて伸ばし、鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸を行います。視線は天井へ。

POINT

両足が離れないように注意してください。両足を閉じ合わせることをキープするのは、腹筋力、背筋力を要するので、実際に行なってみると案外難しいものです。筋肉がない人は3セット程度で疲れてくるでしょう。

よって、10セットがきつい人は3セット程度からはじめ、慣れるにしたがってじょじょに増やしてください。継続するうちに、必ずできるようになります。

このポーズでは、腹筋力、背筋力を高めると同時に、お腹に力が入るカラダを目指します。いずれ、ウエストまわり、横っばらがひきしまつてすっきりしてくることでしょ。



3. 鼻から息を吸いながら上体を起こします。余裕があれば、あごを上げて天井方向を見ましょう。3秒ほどしたら、鼻から息を吐きながら上体をおろし、1に戻ります。3セットを行ないます。



2. 両手を胸の横に置き、脇を閉めてひじを立てます。両足は腰幅程度に広げ、下半身の力を抜きましょう。カラダの準備が出来たら、一度、鼻から息をゆっくりと吐きます。



1. うつ伏せになります。両手・両足を楽にし、穏やかに自然呼吸を行ないます。全身を脱力すると、呼吸が整ってよりポーズをとりやすくなります。

POINT

ただし、1回目の後には、1の状態1分程度の休息をとってから2回目を、2回目の後にも同様に休息をとらしましょう。

アップドッグのように、「カラダを反るポーズ」が苦手な人はたくさんいらっしゃいます。また、腰に痛みを感じることもあるでしょう。

それは、日常生活で上体を反る行為がほとんどないからです。加齢とともに、腹部や腰まわりのぜい肉は加速度的につきやすくなり、また、一度ついたぜい肉は落ちにくくなりますが、その理由も、このカラダを反る行動がないためでしょう。

腰はカラダの要と書くくらいとても重要な関節なので、いつまでも柔軟にしておかなければなりません。腰痛の人は無理をせず、出来る範囲で続けてください。腰回りがすっきりして腰筋力もアップするでしょう。

腹筋、背筋に効く！

お腹&腰のひきしめヨガ。
あお向けツイストのポーズ

肝心要の腰筋をきたえる！

お腹&腰のひきしめヨガ。
アップドッグのポーズ



2. 右ひざを両手で持ち、持ち上げた右足のつま先を立てて緊張させます。左ひざが曲がらないようにして10秒程度キープします。鼻呼吸を繰り返します。



1. 背筋をまっすぐにして両ひざを伸ばし、できれば内くるぶしを揃えて立ちます。肩の力を抜き、鼻呼吸を行ないます。



3. 足を変えて2と同じようにポーズをとります。右左1回ずつ1セット、3セットを行ないます。

POINT

1セットが終わった後は足踏みなどをして、足の緊張をとってから続けましょう。持ち上げたひざを出るだけ腹部に近づけていくと、より効果が発揮されます。

下腹部には胴と脚をつなぐ筋肉があり、この筋肉を大きく動かすことは腹部まわりの代謝アップにつながるからです。小まかでちょこまか歩くよりも、大まかで歩いたほうがぜい肉が燃えやすいというのも、同じ筋肉への作用です。

もうひとつのポイントは、軸足のひざを曲げずに、しっかりと伸ばすこと。片足で立つときにひざを伸ばそうとすると重心が親指にかかり、さらにお腹に力が入ります。これは丹田（カラダの中心にあるツボ）を刺激することになるため、腹部のひきしめにとっても有効なポーズだといえるのです。

お腹とふとももの筋肉に効く！

お腹と腰のひきしめヨガ・ヘロンのポーズ

オフィスでヨガ

デスクワーク中にできる
血流促進&腹筋背筋ヨガ

イスがあれば、どこでも出来るポーズを紹介しましょう。

デスクワークなど、座り仕事が続くとお腹の力が抜けて姿勢が悪くなります。ひと息ついたときには、下腹部にしっかりと意識を置いてひざから下を床と平行になるまで持ち上げてみましょう。

足首を回す、つま先を上げ下げするだけでも、血流を促すプチヨガになり、頭の中ですっきりしていきます。

足を上げる行為は、意外にも腹筋・背筋を使います。足が重く上がりにくい場合は、腹筋力、背筋力の低下を疑ってください。



1. 両足を揃え、背筋を伸ばして座ります。肩の力を抜いて下腹部に意識をおきます。



2. 右足を床と平行のところまで上げていき、脚が真っ直ぐ伸びたところで10秒程度キープ。伸ばした足のつま先は立てましょう。その後、ゆっくり下ろします。足を変えて両方を同様に行ないます。

左右1回ずつで1セット。3セットを行なうと効果的です。床と平行になるまで足を持ち上げられない場合は、できるところまでOK。ただし、ひざの裏はしっかり伸ばしましょう！