

初心者さん
の疑問

ヨガ Q&A

DoYoga

～パースでヨガ～

ヨガに対して好奇心はあるけれど、同時にちょっと不安も…。そんな方の疑問に、Masayo先生がお答えします。



私、体がすごく硬いんです。ヨガって難しいポーズを取るのに、私には無理？

A: 体の硬さは全く問題ありません。色々なポーズを繰り返し練習していくうちに、柔軟性の無さや筋力の弱さなどの弱点が改善されていきます。ですから、まずは自分の体と相談しながら、無理をし過ぎない程度に試してみてください。

道具は何が必要なの？

A: 自宅で行なう場合は、まずはヨガマットを準備すれば大丈夫です。体がまだ硬く、筋力がない人は道具を利用すると効果的です（ブランケット、ブロック、ストラップ、ポールスター＜細長いクッション＞など）。ヨガスタジオでは、いずれもレンタルや購入が可能です。可能な所が多いと思います。

週何回くらい、いつやればいいんですか？

A: 初めは週1回からスタートしてみても、少しずつ増やしてみるとよいでしょう。早朝に行なうのがベストと言われていますが、自分の生活スタイルにあった時間を選んで、続けてみてください。

私は本当に運動が苦手なのですが、チャレンジしても大丈夫？

A: ヨガは年齢も運動能力も関係なく、自分のペースでできますよ。

食事を食べた後にすぐヨガをしてもいいの？

A: ねじったりするポーズがありますので、胃に負担がかからないように食事の後最低2、3時間程度おいて空腹状態で行なうのがベストです。もしすごく空腹であれば、ビスケットなどを少し食べたり、お茶を飲んでから行ってください。

生理中でも大丈夫？

A: 生理中に適したポーズもありますが、逆に適さないポーズもありますので、スタジオでは事前にインストラクターに相談してみてください。

どこで行なえばいいの？

A: 自分が集中できる場所なら、どこでも大丈夫です。床が柔らか過ぎたり硬すぎると正しいポーズが取れませんので、適度な硬さの床で、安全のためにヨガマットを敷いた上で行なってください。

どんな服装でやればいいの？

A: リラックスできて締め付けない、動きやすい服装がおすすめです。脚を踏ん張るポーズが多いので、滑らないように素足で行ないます。

ヨガの時の呼吸はどうすればいいの？

A: 初心者は特に意識する必要はありません。自然な呼吸をしながらポーズを取ります。一般的には胸を広げたり、背筋を伸ばしたりする時に息を吸い、ねじったり曲げたりする時に息を吐くことが多く、ポーズが完了しても息を止めないことがポイントです。

ヨガするならベジタリアンにならないといけないの？

A: そのようなことはありません。ヨガをしている人の中にはベジタリアンもいますが、人それぞれです。

コラム

そもそもヨガって何？

●起源は、約5,000年前のインドと言われている。土着宗教やアーリア人によってもたらされたバラモン教などの融合と言われているが、はっきりとは分かっていない。初期のヨガは瞑想が主で、ゴータマ・シッダルタ（お釈迦様）も瞑想の修行をしたとの説も。その瞑想中心のヨガの中でさまざまな流派が生まれ、その中で体操を主とする『ハタヨガ』が生まれた。近年、ブームとなって行なわれているヨガは、このハタヨガが源流。

●ヨガという言葉の語源は、インドの古語であるサンスクリット語で『結合』『つなぐ』という意味。

●ハリウッドスターやセレブリティたちが、アメリカでアレンジされたヨガを行なっていることから、ヨガブームに火がつき、日本やオーストラリアでも流行している。