



北スポだより



作成者：秦

NO:62
6月号

季節の変わり目が到来いたしました。みなさま、体調を崩さぬようご自愛くださいね。
今月は4月からの新人、秦が北スポだよりをお届けします。

これからの梅雨時期、ジメジメして自律神経が乱れやすい季節と言われています。
今回はわたしがこの夏勉強する予定の、身体のバランスも自律神経までも整えてくれる**ヨガ**をテーマにお伝えしたいと思います。

ヨガとは…？

インド発祥のヨガ。心と身体、魂までつなぐという、**つながり**という意味があるそうです。既にファッションのひとつとして認知されているので、みなさんご存知かと思います。ヨガには瞑想効果があることなども知られておりますが、今回は**スポーツとして行ってもこんな素敵な効果があるよ！**というところをお話します。

ヨガの効果



その①

◆深い腹式呼吸で代謝アップ

ヨガの呼吸をご存知ですか？ 鼻から吸って鼻から強く吐き出す腹式呼吸です。おへその下にある丹田（たんでん）を意識した深い腹式呼吸を行うと、内臓のストレッチにもなり基礎代謝があがります。様々なポーズはインナーマッスルを鍛えることもでき、筋肉量の増加で冷え性の改善効果も期待できます。わたしの個人的な体験談ですが、真剣に呼吸を意識して行うヨガは、シンプルなエアロビクスと同等の汗をかくこともあるんです。



その②

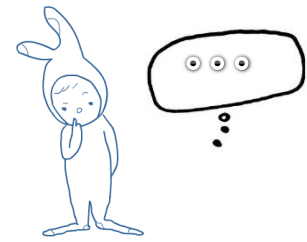
◆更年期障害の症状の軽減に効果的

【更年期障害】。歳を重ねることは素敵なことなので更年期の症状は仕方がないことと言っても出来るだけ楽に経過させたいですよね？ 深い呼吸で自律神経を整える効果が期待できるので、更年期障害で夜眠れなくなった方がヨガを始めたことで毎日の睡眠導入が楽になったなど、辛いイライラが軽減されたという話はよく耳にします。

裏面に続く→

☆ ヨガ Q & A ☆

Q：身体が硬いので、わたしには向いていないのでは？



A：ヨガのお話をすると一番多く耳にするフレーズです。確かにヨガには柔軟性を求められるような、不思議なポーズが沢山あります。

しかし、ヨガを行う本来の目的はポーズを綺麗にとることではありません。ご自分の内側、身体を知っていただくことが上手にポーズをとるより大事なことです。身体が硬いからこそ、ひとつひとつ出来るようになったという身体の変化が、より嬉しく感じられると思います。苦手意識をひとまず横に置いて、試してみませんか？

Q：女性ばかりで教室に入りにくいんじゃないの……？



A：なんと！2010年くらいからヨガ男子なるものが増えているそうです。あのサッカー選手の長友選手もヨガ本を出しているほどです。

ストレスの緩和や、メンタルを鍛えてプレッシャーに強くなるなど、インナーマッスルを鍛える以外のメリットも多数期待できます。

北スポのヨガクラスも殆ど女性が占めていますが、この機会に男性のあなたも勇気を出してヨガに挑戦してみませんか？

ほんのママ知識

☆ピラティスとヨガの違い

ピラティスとヨガの違いって何だと思いませんか？ 一番の大きな違いは、「呼吸法」です。

ヨガは前述の通り腹式呼吸ですが、ピラティスでは肋骨を意識して胸を膨らませる胸式呼吸を行います。実際にやってみると全く違う呼吸法なので、驚く方もいるかもしれません。ヨガの腹式呼吸の目的は副交感神経を優位にさせることです。リラックス効果があり、筋肉の力を抜くという目的もあるとか。複雑なポーズが多いので、腹式呼吸が適しているようです。一方、ピラティスで行う胸式呼吸は交感神経を優位にさせて、頭をすっきりさせる効果があると言われています。筋肉にも適度な緊張感を与えられる呼吸法なのでストレッチ、身体への効果に重点がおかれるピラティスには最適と言えます。



☆北スポ ヨガ開催日のお知らせです。みなさまのご参加をお待ちしています(。・ω・)ノ☆

やさしいヨガ (木曜開催)	リラックスヨガ (金曜開催)	リフレッシュヨガ (金曜開催)
夏：7/13～9/21 (10回)	夏：7/14～9/22 (9回)	夏：7/14～9/22 (9回)
参加料：4000円	参加料：3600円	参加料：3600円

☆☆ 一回のみの参加は、600円です。 ☆☆

☆☆ 夏の教室の申し込みは、6月4日(日)から開始いたします。締め切りは6月30日(金)です。申込方法や不明な点など、詳しくはお気軽にスタッフまでお問合せください。 ☆☆

【参考 URL : http://www.yoga-plus.jp/yoga_column/yoga_body/897.html <http://www.basipilates.jp/column/basic/1836.html>】