

BWV BEST WEB GUIDE

ヨガって何？

なぜヨガが流行り、多くの人に支持されているのだろうか。「以前は、エアロビや筋トレなど、自分を頑張らせるタイプのトレーニングが主流でしたが、ヨガはメンタルと体の両方を癒しながら鍛えていけるものです。ただの流行で終わらないのは、インドで何千年も続いている奥深いものだからではないでしょうか。考え方や食事など、生活にも影響があります」とYUKO氏。では、初心者はどうやって始めればいいのか。「独学では、体はやりやすい方向に動いてしまいがち。間違った動きをして危険なこともあります。一度でもスタジオなどに参加されるといいですね」とのこと。動画などで基本的な動きを確認できるサイトも多いが、より理解を深めるための補助的に使うのがオススメだ。

YUKO先生に聞く 気になるヨガの素朴なギモン

Q.体が固いけど大丈夫？

A.「ヨガは体が固い人の方が向いています」。柔らかい人は、柔らかさを過信してケガをする場合もあり、体の固い人の方が、自分が完成形近づいていく過程を楽しめるのでは、ということ。

Q.ヨガの種類っていくつあるの？

A.無数に存在するが、いま主流となっているヨガは、肉体的修練を中心に精神集中、瞑想を得る「ハタ・ヨガ」とが元になっている。「いろいろ試して、自分に合うものを選ぶのがよいと思いますが、まずは通いやすい環境を優先させてもよいのでは」。検索サイトなどを上手に利用してみよう。

雑誌やテレビなどで目にしない日はないほど話題のヨガ。欧米で多くのセレブが始めたことから注目を浴びては10年、日本でもブームは加速するばかり。ここでは、肩こりに効果があるポーズ（アーサナ）など、これからヨガを始めたい人のための簡単ガイドから、動画がチェックできるサイトまでを紹介しよう。

どうですか？

ただいま大流行中の ヨガって



牛の顔のポーズ

肩こりや肩甲骨の調整に◎。脚は組まずに上半身だけでも問題ない

イーグルのポーズ

バランス能力や集中力が鍛えられる。肩や首の凝りにも効果的



うさぎのポーズ

目の疲れ、首や肩こりに効くが、脳の血行が促されるので抜け毛・髪質改善にも



取材協力: studio yoggy
http://www.studio-yoggy.com/
初心者でも気軽に通えるNYスタイルのスタジオで、都内を中心に展開中。さまざまなヨガを抽出して作り上げたオリジナルのヨガや、ピラティスのプログラムを提供している



studio yoggyのインストラクター、YUKO氏。「ヨガを始めたときは、頑張らなくていい、ということが衝撃でした。あらゆるものに効果が感じ取れますよ」