

手軽に楽しく!  
健康ACTION\*

MAIL MAGAZINE

#6

**あなたの心と身体を優しく癒す**

**「夜ヨガ」のすすめ**

**「一日の締めくくりにリラックス効果をプラス」  
睡眠の質を上げ回復力を底上げするヨガポーズ**

一日の終わりに、ヨガで心身をやさしく解き放ちませんか？月明かりの下で深呼吸をするように、穏やかな動きで深いリラクゼーションへ誘い、翌日に疲れを持ち越さない準備をしましょう。夜ヨガは、ゆっくりとした動きと深い呼吸で交感神経を鎮め、副交感神経を優位にします。これにより寝つきが良くなるだけでなく、睡眠の質も高まり、翌朝スッキリと目覚められます。習慣にしやすいヨガポーズを3つのステップでご紹介。それぞれのポイントも解説しているので、今日頑張った自分をいたわる時間として、ぜひ試してみてください。

ベガルタ仙台  
クラブマスコット  
ベガツ太

IYOGA/  
in the night



**ACTION!**

**ガス抜きのポーズの効果は、腸活にもおすすめのポーズ**



**仰向けに寝て、  
ひざを抱える**

床やベッドにあおむけに寝て、頭から足先まで一直線に伸ばします。全身の力を抜き、床に沈み込むイメージでリラックスしましょう。両ひざを曲げて胸に引き寄せ、両手でひざまたはねを抱えます。



**ひざをお腹に押し付けて、  
お腹に引き寄せる**

息を吐きながら、ひざをゆっくりお腹へ引き寄せます。太ももが下腹部をやさしく圧迫する感覚を意識します。吸うときはお腹をゆるめ、吐くときにお腹をへこませつつ再び圧迫すると効果的です。



**両ひざをそろえて横に倒す(両方)**

両膝を左手で軽く押さえながら、左側へ倒し、お尻と腰まわりを伸ばします。息を吸いながら元のポーズに戻します。反対側も同様に行ってください。

※肩や背中の上部が床から浮かないように、しっかり床につけておく。

**呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。**

「息を吐きながら引き寄せる」動きがポーズの核心です。息を吐くことでお腹がへこみ、太ももが腸を強く押すことができるため、ガスや便を押し出すマッサージ効果が高まります。

インストラクター  
やうコナント

腹筋も鍛えることができるため、  
引き締まった腹筋をつくる効果も期待できます！

高橋奈々さん

元なでしこリーガー  
・全米ヨガアライアンス 200修了  
・pilates インストラクター

