

ウエルネ特集1  
「ヨガと健康」

## 心と身体のバランスを整える

古代インドで生まれた  
「人間開発システム」

——まずは「ヨガ」についての基礎知識から教えてください。

ヨガの起源は、今から4、5千年前の古代インドに遡ります。ヨガという難しいポーズなどに代表される体操の一種のようなイメージを持たれる方も多いと思いますが、本来は古代インドで編み出された修行の体系なんです。中には、哲学や世界観、身体の生かし方、感情のコントロールの仕方、生活の仕方、自然や人間に対する感じ方など、人が生きていく

上でのあらゆる活動が統合されています。

そういう意味ではヨガとは、古代文明の知恵から生まれた統合的・体系的な、人間開発のシステムと言ってもいいでしょう。仏教の禅や気功なども源流は同じで、ヨガという大きな体系の中から個別の要素が切り取られて進化したとも言えます。

——「ヨガと健康はどんな関係にあるのでしょうか？」

もともとヨガは、人が生きていくことにもなる様々な苦しみ（動き回る心、不安・怒り・憎悪など）から逃れるために編み出された行法ですから、そこには「健康になる」ことも当然含まれています。ただし、単に身体的に健康に

## Interview



高橋ヨガ研究所 所長  
高橋 真奈美 先生

心身に対するさまざまな効用によって、ストレス社会に生きる現代人にも注目される「ヨガ」。その指導者として高い知見と長年の実績をもつ高橋真奈美先生に、ヨガの基礎知識や考え方、効果を伺いました。

身体だけでなく  
心の活力も高まる

——「ヨガは誰にでもできるものではないですか？」

「ポーズ（アーサナ）」と「呼吸」を基本にするヨガは、他のスポーツなどと違って高度な技術や道具がいりません。体が硬い人や運動が苦手な人、体力のない人々にも広く親しまれています。

各種の「ポーズ」には、体の歪みを矯正し、柔軟性や体力を高めていく効果があります。そこにゆつたりした呼吸や瞑想を組み合わせていくことで、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すことができます。体全体が引き締まってプロポー

## ——腰痛や肩こりなどの症状にも有効ですか？

ええ、私の教室には腰の痛みや神経痛、肩こり、生理痛、アレルギーなどの症状を治したいという動機でもともと来られた人が多いですよ。実際



■ヨガポーズの一例「シャヴァ・アーサナ(屍のポーズ)」  
…完全にくつろぐポーズ

なるだけでなく、精神的な健康、心の平安を得ることがヨガでもとても大切です。近年は西洋医学でも、身体と心の関係性が注目されるようになりましたが、ヨガでは古くから「身体と心」を総合的に捉えていたわけです。

なかでも最も大切なのが「呼吸」です。呼吸というのは、人体のさまざまな働きを司っている自律神経のうちで唯一、自分の意思でコントロールできるものなんです。呼吸の調整は、心身のバランスを調えるのに大きな役割を果たします。YOGAの直訳は「結ぶ」という意味ですが、呼吸法によって心と身体を結び、調和を保つことで、本当の意味での「健康」を実現していくことができるのです。

に、バランスの良い体を作り、代謝を上げ、血液の循環をスムーズにしてくれるヨガは、冷え、肩こり、むくみなどの改善にも効果がありません。またホルモンバランスを整える効能もあるので、女性特有の更年期障害や月経による不快症状などの緩和も期待できます。私の教室では、生徒さんそれぞれにカルテを作成して、一人ひとりの体力や身体的な条件、症状に応じた最適なカリキュラムに基づいた総合指導を行っています。

**心身のトラブルが多い中高年にもおすすめ**

—— ヨガは中高年にもできるものですか？

大丈夫です。教室には70歳を越えた方も大勢通っています。ヨガというのは「やっつけない人がいない」という極めて珍しい運動療法なんです。腰の悪い方でも、高血圧や糖尿病の方でも、あるいは車椅子や要介護の人であっても、無理なくできるのがヨガです。たとえば膝が痛くて正座ができない人は、足を伸ばしたままで、または椅子に座って行えるようアレンジします。それぞれの人の可能な態勢で、自分のペースに応じて無理なく行える指導をしています。中高年になると筋肉の衰え、姿勢の歪み、代謝の低下、さまざまな生活上のストレス、ホルモンバランスの乱れなど、身体にも心にも色々なトラブルが増えてきま

す。だからこそ、ヨガでバランスを回復させていくことをお勧めしたいですね。

**—— 自宅でも行えますか？**

ヨガをよく知らない方が自己流の勝手な解釈で行うと、効果が得られなかったり、かえって体を痛めたりすることもあるので、最初は専門家の正しい指導のもとで行う必要がありますが、ある程度の指導を受けた後であれば、ご自宅でもできますよ。気候に左右されることなく、道具もいらず、近所迷惑にもならず、寝るスペースさえあればできるのがヨガです。ぜひ日常生活にもヨガを取り入れて、身体と心が調和した本当の健康をめざしてほしいと思います。

—— ありがとうございます。

**■代表的なヨガの「ポーズ」**

**①坐法 シッダ・アーサナ(達人坐)**

ヨガの根本となるのが「呼吸法」と「瞑想」。座禅と同じように足を組み(難しい人は片足だけでも可)背筋をまっすぐ伸ばして目を閉じて心静かに集中します。(呼吸は吸う時間1に対して吐く時間2の腹式呼吸で)



**②頭立ちのポーズ**

「ヨガ・ポーズの王様」とも呼ばれるポーズ。難易度は高いですが血液や体液の流れを良くして、脳の老化を防ぎ、アンチエイジングや疲労回復に大きな効果があります。



**③うさぎのポーズ**

**②のポーズの初心者向けのポーズ**

頭頂のツボ(百会)を刺激し、自律神経の働きを調べ、頭のストレスを飛ばします。(高血圧や首の疾患のある人は禁忌)

★最初は専門家の指導を受けるのが望ましい。



**■お話を伺った、高橋真奈美 先生のプロフィール**



高橋ヨガ研究所 所長

ヨガ歴46年。指導歴36年。

内面の輝きを引き出すハタヨガの奥義と言われるタントラヨガ(チャクラ瞑想)を修得し、インド哲学・ヨガセラピー・身体生理学・精神生理学・整体・浄化法などインテグラルなヨガの指導・指導者の育成にあたる。

**■高橋ヨガ研究所**

<本部:大阪/教室:大阪・宝塚・西宮 他>

URL\_ <http://www.taka-yoga.com>