おうちで できる 元気UP!ヨガ

ヨガスタジオをプロデュース 中島史恵 レッスン

ミスタ刊ジ子準グランプリ 成瀬菜生 が体験

女性から人気を集めるエクササイズ、ヨガ。スタジオやジムなどでインストラクターから教わるイメージがある一方、新型コロナウイルス禍の影響で、自宅で動画を参考にしながら取り組むという人も増えています。そこで今回は、「４代目ミスタ刊ジ子」で準グランプリを受賞したモデルの成瀬菜生さんが、ヨガスタジオ「ａｖｉｔｙ代官山」（東京都渋谷区）を訪問。プロデュースを手掛けたタレントの中島史恵さんから、自宅でできて〝元気回復〟に最適なヨガ運動のレッスンを受けました。

1 呼吸

両肩の位置をなるべく下げた状態で行うこと、背筋が曲がらないように意識することが大切です。目を閉じて、ご自分の後頭部を「後ろの壁につける」イメージを持つようにしましょう。呼吸法は３種類。なるべく大きく、ゆっくり、長く呼吸することを意識してください。

❶鼻から吸って、ため息のように「ハ～」と音を出しながらゆっくりと吐きます。最後まで吐き出すように心がけると、呼吸が深くなります。

❷鼻から吸って、今度は口から「フ～」と吐きます。目の前にろうそくがあり、その火を拭き消すために吐き切るというイメージを持ちましょう。

❸鼻から吸って、鼻から吐きます。呼吸をしているときは、空気が後頭部を回っていくようなイメージを持つといいかもしれません。

３分程度、❶～❸を繰り返していきましょう。

骨盤で床を押していく意識で、少しおなかに力を入れるようにするのがポイントです

2 肩、腕 ヨガの基本です

両肩の位置が上がらないように注意しましょう

❶座った状態で手を「パー」の形に開いて、両腕をなるべく遠くに伸ばします。

❷片方は親指を天井方向に向け、もう一方の親指を床方向に。

❸ゆっくりと鼻で吸って口から吐く呼吸をしながら、ねじるイメージで両腕をそれぞれ回します。外旋・内旋の動きと呼ばれています。

3 イーグルポーズ

代表的なヨガのポーズの１つです。立った状態で行うことが知られていますが、座ったままでも可能です。

足を組み、肘を重ねて手の平や甲を合わせます。ご自分の中心にくるように意識してください。

ここでも注意してほしいのは両肩の位置。慣れないうちは高くなりがちです。ゆっくりと呼吸しながら、無理しない程度に肩を下げ、肘と指は天井方向に上げる動きをしてください。肩甲骨を〝開いていく〟イメージを持ちましょう。

4 足伸ばし

❶左足を前方に伸ばし、手で足を持ちながら、体を倒していきます。

❷ゆっくりと呼吸しながら、背筋を伸ばした状態で、おなかを腿に近づけるようにしましょう。

左足をやったら、右足を前方に伸ばしてもう一度、同じ動きをしてください。

肩に力が入らないように、足の指先は天井を向くように。無理をする必要はありませんが、膝の裏を伸ばすイメージを持ちましょう

5 腰ひねり

寝たままで腰をゆっくりとひねります。腕は横にして楽な状態で、上半身は使いません。

クッションなどを置いて、仙骨の部分を使って床を押すことを意識しながら、足を動かして腰をひねります。左と右、両方やりましょう。

人によってはやりにくい向きがあるので、無理はしないように。しっかりと呼吸しながら行うことを忘れないでください

あえて立ち止まる

「今は『先へ、とにかく先へ』と忙しい時代になっています。私が自分にも言っていることなんですが、そういうときこそ、あえて立ち止まる時間を作るようにしたいものです。今まで忘れてしまったことや、大切なことを見つめ直すきっかけになると思うんです」

慌ただしい毎日に疲れたときこそ癒やしの時間を作ることが大切というのは、男女関係なく、誰しもが実感するところでしょう。さらに「精神面がリセットできれば、また頑張ろうという前向きな気持ちになれます」とアドバイスします。

「ヨガには『陽と陰の二極を受け入れる』という考え方があります。生きていれば良いときも悪いときもあって、好みや状況で判断しがちですが、『世の中に良いも悪いもない』ということをヨガから教わりました。大切なのは、考え方を良い方向に持っていけるような状態にすること。大変なときこそワンステップ上がるチャンスがあると思います」

精神を整える

現在も健康的で美しいボディーラインをキープしている中島さん。日頃のエクササイズや食生活も関係しているでしょうが、〝精神を整える〟こここそがヨガの神髄であり、最も大切なポイントだと言います。

「頑張れる人に年齢は関係ありません。私も周りの皆さんから刺激をもらえていますし、スタジオに通っている方たちが笑顔になると元気になります」

今回は中島さんから、自宅にいながらでもできるヨガ運動を伝授してもらいました。呼吸法から始まり、肩・腕、イーグルポーズ、足伸ばし、そして腰ひねり。肩や腰の不調でお困りの方にオススメです。

「ただし、無理は禁物です。ケガのもとですから」

まずは呼吸を意識して

「まずは呼吸を意識することから始めます。普段は呼吸を無意識のうちにしていると思いますが、しっかりとおなかを使って、目を閉じながら深い呼吸をするように心がけましょう」

最初に中島さんは、まったくのヨガ初心者という成瀬さんに向けて、こう伝えました。

「ヨガは呼吸で始まり、呼吸で終わります」

ヨガを行う上では、目を閉じた状態で深呼吸して、心を落ち着かせることが大切とされています。毎日の生活の中で静かに過ごす時間を持てるようになれば、ストレス解消にもつながるでしょう。

「体の調子を整える自律神経というものがあり、交感神経と副交感神経のバランスが大事だとされています。交感神経はリラックスしているときに良く働くとされています。ヨガは、この２つの神経のバランスを整えるのに役立つと言われています」

中島さんは36歳でヨガ講師の資格を取得。芸能活動の傍ら、ヨガやダンス、エステなどを１つにまとめたスタジオをプロデュースし、〝美と健康の融合スタジオ〟を目指した「ａｖｉｔｙ代官山」を２０１４年３月にオープンしました。

ヨガスタジオ「ａｖｉｔｙ代官山」（東京都渋谷区）

「avity代官山」では、天井から吊るしたハンモックに体を絡ませて逆さになったり、バランスを取りながらポーズする「空中ヨガ」や、富士山溶岩プレートを使用した「マグマヨガ」などのプログラムも提供しています。

「普通に逆立ちしようとすると難しいですが、空中ヨガだと意外と簡単にできるんです。普段とまったく逆の動きをすることは、私のヨガ運動のテーマでもあります」

中島さんは、こう話します。

他にも経絡、アロマ、リンパ、ストレッチを融合させた「アロマ経路エステ」が、こわばった身体をリセットしてくれると、人気を集めています。

住所：東京都渋谷区代官山猿楽町５の10ＩＳビル

TEL：03・6416・0625

中島史恵（なかじま・ふみえ） 1968年６月14日生まれ。長野県出身。94年に「シェイプUPガールズ」の一員として芸能界デビュー。芸能活動の傍ら、2004年にヨガ講師の資格を取得。プロデュースしたヨガスタジオ「avity代官山」のインストラクターも務めている。４月19日から最新写真集『＃54』（双葉社）が発売。

「空中ヨガ」も体験！ 普段とまったく逆の動きがイイんです！

菜生の体験後記

終わった後の笑顔がイイネ！

中学時代にソフトボールをやっていて、ストレス発散のためにバッティングセンターに行くのは好きなんですが、ヨガは初体験でした。

びっくりしたのは、教わった呼吸法を実践してみると、スーッと目覚めたような、スッキリした感じがあったことです。ヨガの動きも普段とはまったくちがう運動なので、とまどいながら教わりましたが、中島さんの優しい指導のおかげで、とてもいい汗をかきました。

レッスンを受けた後の私の表情を見て、中島さんが「すてきな笑顔ですね」と言ってくださったのが、とても印象に残っています。

最後は「空中ヨガ」まで体験させていただき、ありがとうございました！

成瀬菜生（なるせ・なお） モデル。宮城県出身。『肩コリ原因の９割は肩には無い―〝パーソナル整体師〟が教える自分でできる中山式整体術』（日本放送出版社）で出演モデルを務めた経験を持つ。「４代目ミスタ刊ジ子」のオーディションで準グランプリを受賞。特技はバッティング。

取材・磯西賢／写真・松井英幸