



ずぼらヨガ

お得技®ベストセレクション



contents

ずぼらでいいんです! がんばらないヨガで心も体もみるみる元気になる! ...6

ヨガについての知っておきたいキホンのキ ...8



PART1

心が整うヨガの基本 ...9

- 01 時間もお金も手間もかからない! ずぼらにやっても心と体が整う
- 02 イライラや寝つきが悪いなどの自律神経の乱れがすっきり整うのが最大の効用
- 03 生活リズムはみんな違うから無理せずOK朝・昼・夜いつ行っても効果あり!
- 04 基本の立ち方と座り方は“意識する”で効果大!
- 05 体のかたい人でもゆっくり、少しずつ自然とやわらかに
- 06 一口ずつおいしく食事をするのもヨガの大切な要素
- 07 ポーズは同じようにできなくてもOK気にせず行う

- 08 エネルギーの集まる場所「チャクラ」を知るとヨガの効果がもっと高まる
- 09 あえて「何もしない」のもヨガではあり。すべてを包んでくれる
- 10 気をつけるのは「背中まっすぐ」「余分な力を抜く」「あごを引く」の3点
- 11 朝一番に行えば一日が変わる2つのポーズ!
「立位の側屈」と「両手ぶらぶら」で目覚める
- 12 体を締めつけない服装で行うのがずぼらヨガの第一歩



PART2

座ってできるずぼらヨガのお得技 ...17

- 01 「戦士のポーズ」で心の内側からエネルギーがみなぎってくる
- 02 「開脚ツイスト」でぐ〜っと筋肉にアプローチして疲労感をとる
- 03 電車の中でこっそりできる疲れ取り「足首回し」と「内腿ギョッ」
- 04 トイレの中でもできちゃう「合掌ねじり」のポーズ
- 05 「鳩のポーズの前屈」で太ももを伸ばして気分リフレッシュ
- 06 デスクワーク中に「腕ストレッチ」と「両手組ストレッチ」
- 07 作業に疲れたらいつでも「ツイスト」で疲れリセット!
- 08 「合掌のポーズ」で落ち着きを取り戻す
- 09 「背中で合掌」は人に合う前におすすめ
- 10 「サギのポーズ」で足を上げて太腿裏がじんわりとほぐれる

- 11 「牛面のポーズ」なら、全身がぐ〜と伸びてバランスよく整う
- 12 「チャイルドポーズ」で運動不足も補えるうにリラックス効果も得られる
- 13 「真珠貝のポーズ」で安眠を手に入れる
- 14 「半分魚の王のポーズ」で胃腸の違和感が消える
- 15 「うさぎのポーズ」で頭頂部をじわじわマッサージしながら脳を活性化
- 16 「花輪のポーズ」で骨盤底筋を刺激するとホルモン分泌も整う
- 17 自分の気分に合わせたアロマを焚くと効果アップ
- 18 「船のポーズ」でおなかにほどよく力を入れると体幹力も高まるってスタイルアップ
- 19 おなかマッサージも引き締め効果アリ



PART3

寝ながらできるずぼらヨガのお得技 ...31

- 01 リラックス系のヨガは布団の中で行うのもおすすめ
- 02 「かかと押し出し」と「仰向けの木のポーズ」で一日がすっきり始まる
- 03 「魚のポーズ」で肩甲骨や首まわりの筋肉を刺激
- 04 まくらを使った「お休みのポーズ」で不要な緊張がじんわり抜ける
- 05 体を反らして背面を刺激する「片足バッタのポーズ」と「バッタのポーズ」
- 06 「橋のポーズ」と「スフィンクスのポーズ」で元気を取り戻す
- 07 「寝たままヨガ」なら、短時間聞いているだけで睡眠を深める
- 08 寝る前のヨガに加え「手のひらアイマスク」で目の疲れがとれる
- 09 ヨガをして眠くなるのは体がいい方向へいっている証拠

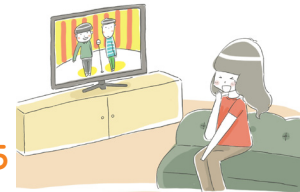
- 10 股関節まわりをほぐす「ガス抜きのポーズ」で整腸作用が正常化する
- 11 「仰向けの合せきのポーズ」なら、不安感が取り除ける
- 12 「猫のツイストのポーズ」で消化機能がアップするから体がラクになる!
- 13 「ハッピーベイビー」「うつ伏せのシャヴァーサナ」「壁を使った足上げ」の3つのポーズ
- 14 「針穴のポーズ」で足を抱き寄せ、お尻を緩めると心も体もリラックス
- 15 「足引き寄せ」と「ワニのポーズ」で背骨を刺激して心を整える
- 16 「屍のポーズ」で全身の力を抜いてだら〜り心も体もリセット
- 17 関節をマッサージして全身をゆるめて柔軟性を高める





PART4

ながらでできるずぼらヨガのお得技 …45



- 01 「片足まわし」で股関節まわりを大きく開いてじんわりとストレッチ!
- 02 ゆらゆらバランスで体幹を強化
- 03 「ダウンドッグ」で足の引き締め
- 04 「背伸び運動」で肩甲骨まわりをゆるめながら全身をシェイプアップ
- 05 「大股歩き」でゆっくり歩くとお尻のこりと肩こりが軽減
- 06 「つま先立ちとかかと立ち」でふくらはぎを刺激
- 07 「壁を使った犬のポーズ」で背中中の筋肉を伸ばして全身の疲れを取り除く!
- 08 自分の本能のまま踊ると瞑想になる
- 09 「横を向いた足上げのポーズ」と「マーメイドのポーズ」で代謝アップ!
- 10 「壁を使った半月のポーズ」で、全身を大きく広げて体のストレスを取り除く
- 11 「三角のポーズ」で股関節まわりが開いて代謝アップ! 肩こりや便秘の解消に

- 12 「三日月のポーズ」と「膝裏伸ばし」で気分がスッキリして元気に
- 13 「ライオンのポーズ」で顔の筋肉を刺激して老化防止に!
- 14 雄大な自然を感じながらのヨガはひと味違う
- 15 「猫の伸びのポーズ」でリラックス気持ちをリフレッシュ
- 16 「ワンのポーズ」で疲労回復もうひと頑張りできる体に!
- 17 「弓のポーズ」で全身の血流がアップして倦怠感がなくなる効果が!
- 18 「椅子のポーズ」で深く腰を落として全身に熱を生み出し新陳代謝がアップ
- 19 「Cat&Cow (キャットアンドカウ)」のポーズで自律神経を刺激して、心を落ち着ける
- 20 自分の体の重みを利用して、こぶしで背中マッサージ
- 21 「女神のポーズ」で胸を開いて落ち込みを回復
- 22 「ヨガムドラーナ」でやる気がアップする!



PART5

効果アップの呼吸法のお特技 …61



- 01 「鼻から吸って鼻から吐く」が基本。全身に空気を行き渡らせると気持ちが落ち着く
- 02 イライラしたとき深呼吸をすると心が穏やかになる
- 03 偏った気持ちのバランスをとってくれる「片鼻呼吸法」で心を癒やす
- 04 「瞑想」で心の動きに気をとめると、ストレスが軽減し幸福感がやってくる

- 05 余計なことを考えず「今、この瞬間」を感じると心が浄化される
- 06 「食べる瞑想」で五感を研ぎ澄ませば、感謝や幸福を感じる
- 07 それぞれの指で象徴するムドラーで、脳を刺激するとポーズの効果が高まる!
- 08 自分を客観的に捉えたと悩みや不安が小さく感じられる



PART6

暮らしにプラスのヨガのお得技 …67

- 01 ヨガを始める前に白湯を飲んで代謝アップ!
- 02 ヨガの合間にハンドクリームをぬってツボ押し
- 03 ずぼらでOK! 休みの日を書き込むだけで余裕がもてる
- 04 カーテンを開けて体内時計を正常化する
- 05 朝食は体の状態に向き合って一日の活動量で決めて
- 06 休みの日の寝だめはダメ。自律神経の乱れの原因に
- 07 ずぼらなヨガを組み合わせれば「太陽礼拝」が完成! 目覚めに行くと脳が目覚める
- 08 心を軽くするのがずぼらヨガの極意! 少しだけ仕事をサボる
- 09 ずぼらにやるから間食もOK。食べるならナッツを
- 10 ヨガをする暇がないほど忙しくてもパソコンから目を離して
- 11 ヨガの瞑想のような時間を一瞬でも確保すれば瞬間的に不安が解消
- 12 時間のないときは空を見上げるだけでも! 胸が開いて自然とヨガのポーズに
- 13 好きなものを書き出して心をプラスに傾けるとヨガ効果を得られる!
- 14 ものを手放して「決断力」がつくと物事がよい方向に動き出す
- 15 心の開放はヨガの信条自分の好きな人に会ってたくさん話そう

- 16 心地よい自然の空気を感じるとヨガの瞑想と同じ効果が!
- 17 ずぼらでもかかとはケアオイルをぬって肌が潤うと体調も向上に!
- 18 帰宅後、ヨガをする前に心をリセット。少し寝転がるだけで緊張がほぐれる
- 19 体の冷えにはヨガのポーズと温め食材のダブルの効果で改善を
- 20 しょうがで内側から温め代謝をアップさせればヨガの効果が上がる!
- 21 ずぼらなヨガを支える食事には6つの味をとり入れるとGOOD
- 22 炎をじっと見つめるヨガの瞑想法で集中力や記憶力がアップする
- 23 バターオイル「ギー」を料理に少し加えれば免疫力がアップ! ヨガの効果も高まる
- 24 ヨガにまつわるスピリチュアルな世界を覗いてみる
- 25 「3-3-3入浴法」で体をじわ〜と温めればヨガ時間も充実
- 26 寝る前のヨガ+温かい飲み物で心地よい眠りを誘う
- 27 ヨガのポーズで体を温めるついでにサットドライヤーでも温める
- 28 ヨガの効果を半減させる就寝前のスマホ。不眠や視力低下の原因にも
- 29 就寝前に今日を完了して感情をリセットする明日には持ち越さない!



ずぼらヨガの Q&A …80

- 01 そもそも、ヨガって何? 難しいものなの?
- 02 飽きっぽい性格だけどヨガはできる? やめたくなかったら?
- 03 ヨガにはどんな種類があるの?
- 04 呼吸法がちゃんとできているか不安です。どうすればわかる?

- 05 簡単にできるポーズでも効果は本当にあるの?
- 06 ずぼらヨガは毎日やらないと意味がないの?
- 07 ヨガとストレッチって何が違うの?
- 08 ヨガは誰がやっても大丈夫?

本書の見かた

- ポーズの名前や姿勢は流派によって違いがあり、統一されていないものがあったり、本書も絶対的なものではありません。本書以外の文献と異なることがあります。
- 本書を参考にポーズを行うときには、体調を考慮して決して無理をしないでください。
- 効果の感じ方には個人差があります。ポーズ中に痛みや違和感を感じたら中断しましょう。
- 本書でポーズの完成後に「3呼吸」と表記しているものは、「吸う→吐く」を1呼吸とし3回するという意味です。左右があるポーズの場合は、偏りなく均等に両側を行いましょう。
- 本書に記載している情報や紹介している商品の価格は2019年2月現在のものです。