

チェア

# 椅子 ヨガ

スタート BOOK



## はじめに

チェアヨガは、体が硬い人、自由に動かせない箇所がある人でも無理なく行えるヨガです。

通常のヨガのようにマットや着替えは必要ないので、気軽に取り組めるのが魅力です。

でも、効果は通常のヨガをするのと変わらないくらい、高いんです。

それはなぜかという、「ポーズで無理をしないから」。その分深い呼吸がちゃんとできたり、自分の内面を見つめる余裕ができるので、体が硬い人がマットの上で人と比べながらポーズをとったり、痛みを我慢して呼吸が浅くなったりしなからヨガをするよりもずっと、「精神的な癒し」や「自律神経の調整」と言ったヨガならではの効果が期待できるのです。

ですから終わった後は、体がほぐれてポカポカ、スッキリ爽快。

心も穏やか。

この内面まで感じる心地よさは、ほかの体操では味わえない、不思議な感覚です。

今、日本では多くの人々が体と心の癒しを必要としている時代です。

この手軽で効果の高いチェアヨガならきっと、年齢問わず、オフィス、病院、介護施設、学校、カフェなどなど…色々な場所でたくさんの人に癒しを届けられると思っています。

どうかこの冊子を手にした皆さんにも、ヨガの恩恵が届きますように。

皆様のご健幸を、心から祈っています。

チェアヨガ・介護予防ヨガ bijja 代表

山田いずみ

bijja 認定インストラクター

瀧田 美江子

## 体調確認

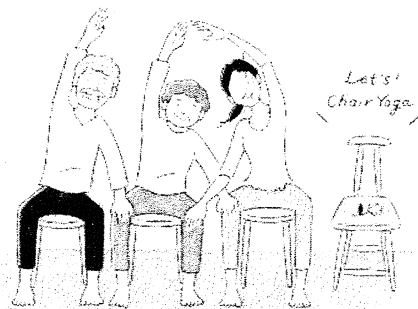
ヨガを安全かつ効果的に行うために  
年に一度の体調確認にご協力ください。

下記に該当する項目がある方はインストラクターに報告してから  
ご参加ください

現在、持病や不調で通院中である (はい・いいえ)

→「はい」と答えた人はインストラクターと一緒に  
下記をご確認ください

- 心臓や血管の病気や不調がある
- 高血圧
- 膝や股関節に人工関節が入っている
- 骨粗鬆症
- 背骨の動きに制限がある
- 関節の動きに制限がある
- 呼吸器疾患などがあり  
息切れや呼吸が困難になることがある
- その他体調に関する注意点がある



## チェアヨガの効果

体への効果



- ・コリをほぐして  
血液の巡りをよくする
- ・体の歪みを整える
- ・関節の動きをよくする
- ・冷えやむくみの改善

自律神経への効果  
アンチエイジング



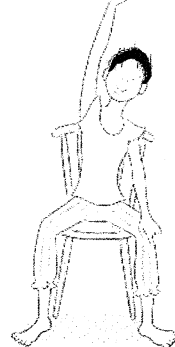
- ・睡眠の質が上がる
- ・内臓が元気になって  
消化吸収が良くなる
- ・便秘が良くなる
- ・冷えの改善
- ・疲労回復
- ・自然治癒力アップ
- ・ホルモンバランスアップ
- ・アンチエイジング

心への効果



- ・ストレスを受けにくくなる
- ・ストレスが解消される

脳への効果



- ・集中力アップ
- ・記憶力アップ
- ・想像力アップ

## 日々のクラスの前の注意事項



体調はいつも通りですか？

以下のうち一つでも当てはまる場合は  
クラスをお休みしましょう。

- 血圧がいつもよりおよそ 30 以上違う
- いつもと異なる不調がある場合
- いつもの不調が悪化している場合
- 運動前に体温 37.5 度以上の場合
- 脈拍 120 拍 / 分以上の場合
- 動悸・息切れがある

高齢期になると通年、脱水状態に陥りやすいため、  
クラス前、クラス中、クラス後と、  
こまめな水分補給を心がけましょう。

動きに制限がある箇所、動かしにくい箇所は、  
無理せずできる範囲で行いましょう。

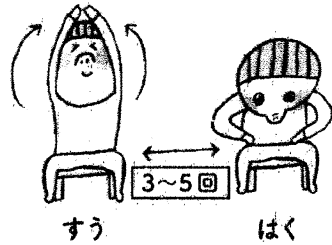
おうち  
で  
やってみよう

# 15分のチェアヨガ

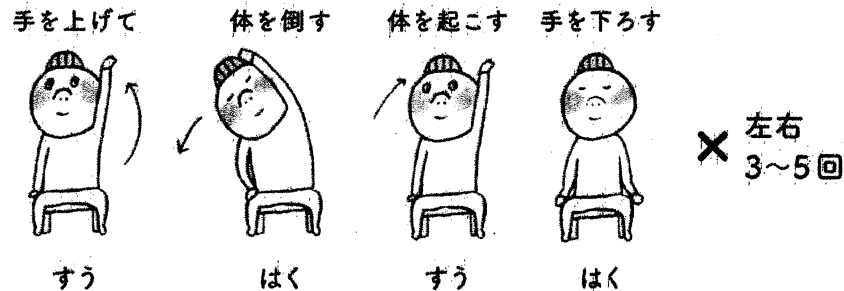
**1 基本の姿勢**…足を安定する幅に  
開いて背筋をできるだけ伸ばす。  
呼吸は鼻から、  
ゆっくり・細く・深い呼吸



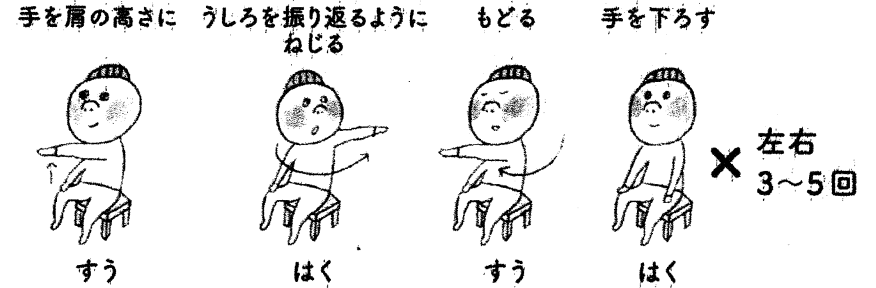
**2 背骨と肩周りをほぐす動作**  
吸いながら伸びて上で合掌・  
吐きながら丸くなる



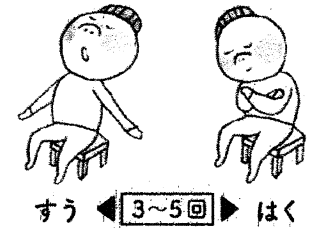
**3 わき腹と肋骨を広げる動作**  
吸いながら腕を上げて→吐きながら反対に倒れる→吸いながら起きて  
→吐きながら腕を下ろす 左右3~5回ずつ



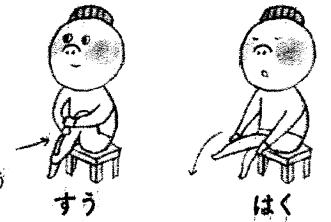
**4 腰回りをねじる動作**  
吸いながら腕を肩の高さに上げて→吐きながら外側にねじる→  
吸いながら正面に戻り→吐きながら腕をおろす



**5 胸と肩甲骨をほぐす動作**  
両手を斜め下に伸ばす・吸いながら  
左右に開いて・吐きながら閉じて腕  
を体に巻きつける



**6 お尻と股関節をほぐす動作** ひざを引き寄せる ゆっくり下ろす  
両手をすねにあてる→吸いながら膝  
を胸に近づけて→吐きながら両手を  
離して足を遠くに下ろす  
\*人工関節の入っている側の脚はお休みしましょう  
左右3~5回ずつ



**7 腹式呼吸を10回したあと、  
吸う・吐くの瞑想5分**



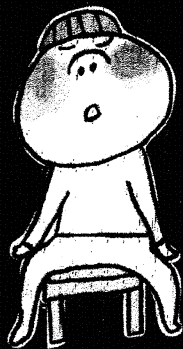
おうち  
で  
やってみよう

## 寝る前の呼吸法

まずはいつもクラスで行う  
足のマッサージを行いましょう。  
足は1日の疲れが溜まりやすいところです。  
強く揉んだりするよりも、深呼吸しながら  
優しくさする方が、リラックスして  
よく眠れます。

そのあとは呼吸法です。  
鼻からふかーく吸って・口から細く吐く。  
これをゆっくり、だいたい20回。  
心身に溜まった疲れを吐き出すように  
イメージしながらやると  
さらに効果的です。

あとは仰向けになって、  
全身の力を脱力しながら、  
ネガティブな気持ちは全て手放して、  
心と体をゆっくり休めましょう。



## 週1回以上の ヨガ習慣を持ちましょう

インストラクターの誘導の元でヨガをすることで、  
無意識に入っていた心と体の緊張を手放せたり、  
体や心の癖に気づけるようになったりします。

実は健幸寿命を維持するには、  
体や心の声が聞けるようになることはとても大切なこと。  
それが聞こえないと、体と心が悲鳴をあげるまで  
気づけないということになるので、病気は防げません。

そしてもちろん、言うまでもなく、  
60分以上しっかり時間をかけて行うヨガクラスは  
自宅での15分のヨガよりも効果は高いですから、  
15分のヨガでは取りきれなかった心身の汚れを  
週に1度しっかりとリセットするための  
良い習慣となるでしょう。

ヨガを習慣にして人生が好転した人も多いため、  
まずは3ヶ月間、チャレンジしてみてください!