

健康を大切にする総力特集!

ロハスビープルのための快適生活マガジン

S O O K T

8

August 2010

No.134

800YEN

ソトコト

ゆっくり、のんびり、おおらかに!

自分を長持ちさせる 100の方法



tips for a long life

コト・捨てんな



うける瞑想

セラピーとしても行われる、深く体と心を開くヨガ。

リストラティブヨガ

ひとりにヨガと言ってもその種類はとて多い。その中で最近注目を浴びているのが、リストラティブヨガだ。ブランケットやボルスターという補助具で体を支え、体に負荷のかからないラクな姿勢を取ることで最大限に体を開いていく。普段閉じたり、固まっている関節が大きく開き、深いリラクセーション効果を得られる。



vataタイプ向けのワケ

癒しの効果が大事な「風」タイプにはとてもオススメ。また、普段そわそわしがちなタイプなので、体と心が大きく開くことで、落ち着いた精神状態が得られる。

その他のタイプは

体がかたかったり運動が苦手だという人でも、安心して受けられるので誰にでもオススメです。ゆっくりと補助具に身をゆだねて、至福の時を味わおう。

うける瞑想

インドの伝統的な知恵、第3の目を通じて脳をマッサージ。

アーユルヴェーダ シロダーラ

上のチャートの基であるアーユルヴェーダの施術法の一つであるシロダーラ。温めたオイルや薬草、牛乳などを混ぜた液体を一定の流量で、額にある第3の目（瞑想と深い関係にあるとされる）に滴下する。実際に施術中は脳内のアルファ波が増加し、瞑想状態に近くなるという研究結果も。5000年の伝統に身を任せよう。



vataタイプ向けのワケ

そわそわと動き回ってしまう「風」のタイプの人には休息が必要。シロダーラには深いリラクセーション効果があり、精神や心身の安定を促す効果もある。

その他のタイプは

額を通じて脳下垂体を刺激するシロダーラは、横になって行うため、誰でも簡単に気持ちのいい瞑想状態を体験できるのが特徴。一度試してみよう!

補助具で深く開いていく。

サンアンドムーンヨガ リストラティブヨガ

体にラクなポーズを補助具で支えながら長い時間保ち、体の奥の緊張感をリリースし、エネルギーとバランスを整えるヨガ。長時間ポーズをとることにより関節などが開いていき、血液やリンパ液、エネルギーなどの流れが促進され、深いリラクセス状態へ。心身のバランスが整っていくのだ。

クラスでは毎回15個程度のポーズをとり、呼吸法なども行う。初心者やケガが治ったばかりのリハビリ中の人などでも安心して

受けられ、効果が得られるのが特徴だ。ポーズを深くリラックスした状態で行う中で、自分自身と向き合うことができ、体や精神的なことなどいろいろな気づきが得られるようになる。



補助具をたくさん使い、体の開きにくい部分を開いていく。癒しの効果も高い。