



ヨガを始める前に
知っておきたい
5つのこと

Classe yoga

Haruyoshi Kurasono

はじめに	3
1 ヨガってどんなん？	4
ヨガの特徴	4
他のエクササイズとの違い	5
2 ヨガのメリット	7
ヨガで得られるもの	7
始めやすい、続けやすい	7
3 「正しいヨガ」や「良いヨガ」というのはない	9
あなたにとって「良いヨガ」というのがあるだけ。	9
4 柔軟性や体力、年齢は関係ありません	13
ヨガはほとんど全ての健康な人ができます。	13
5 ヨガのダイエット効果	16
「ヨガでダイエットができますか？」	16
ホットヨガはどうなのでしょう？	17
それでもヨガにはダイエット効果はあります。	17
終わりに	19

はじめに

「人は自分にとって都合の良い話だけを記憶に残す」と言われています。

世の中には色々な情報が氾濫する中、脳の処理能力をオーバーしないように、もっと大事なことを忘れないように、無意識的に都合の悪い話は思考をシャットダウンするようになっているのかもしれません。

ひと昔前「バカの壁」という本がありましたよね。。

言っても分からない人には何を言っても、何も変わらないのです。良くも悪くも自動的にガラガラガラ・・・と思考のシャッターが降ります。

炭水化物カットのダイエットは体に悪い！
と思っている人にとっては、悪影響がないというデータを見せたとしても、なんだかんだデータのミスをあげつらいます。

「楽で簡単に痩せたい！」
と思っている人にとっては痩身エステや痩せるサプリメントが魅力に見えるでしょう。

いくら「そんなの効果ないよ」と言っても右から左、全くそのアドバイスは意味がありません。

このレポートでは「**ヨガを始めるときに知っておきたい5つのこと**」を説明しています。

中にはあなたが知りたくない内容も含んでいるかもしれません。
ヨガにはこんな悪いところもあるよ、
というところも書いています。

**どうか思考をシャットダウンさせないでください。
自分の意思で考えることを意識して欲しい。**

これを読んでその上で、「やっぱりヨガがいい！」と思えばヨガにチャレンジして欲しいと思います。

このレポートがあなたのお役に立てれば幸いです。

Classo yoga
倉園 晴義

1 ヨガってどんなん？

ヨガの特徴

ヨガの歴史と今のヨガ

ヨガには3000年前くらいからの歴史があると言われています。

当時は現在のような体を動かすエクササイズ的な要素はなく、
「瞑想し、宇宙と繋がることで輪廻から解脱を目指すもの」
でありました。

日本でいう座禅僧のイメージに近いのかもしれませんが。

しかし現在、日本中の主なスタジオで行われているヨガのほとんどはエクササイズとしてのヨガです。

そこに『宇宙』とか『解脱』『悟り』みたいなことは入っていません。

とはいえ、
単なるエクササイズの一つかといえはそうでもありません。

他のエクササイズにない特徴としては瞑想や呼吸法なども含んでいます。

瞑想や呼吸、ポーズ（アーサナ）など全てを含んで「ヨガ」です。
もっと言えば、考え方や生き方もヨガということが出来ます。

- 瞑想
- 呼吸
- ポーズ（アーサナ）
- 考え方・哲学・生活

全てをひっくるめて「ヨガ」と言えます。

ヨガというのは本来これら全体を含むものですが、先に言ったように、最初は単なるエクササイズとして始める人がほとんどです。

そして、少しずつこういったヨガ的な考え方に触れたりするうちに、
「あー、ヨガっていいかも・・・」
と全体的に体や心に対する意識が高まっていくのがヨガの特徴だと思います。

他のエクササイズとの違い

ヨガと他のエクササイズとの違いを解説します

- ウェイトトレーニング

いわゆる筋力トレーニングの一つですが、重量のあるものを持ち上げたり、引っ張ったりすることが特徴です。

- ・身体に対するエクササイズ的な効果はもっとも高いです。
- ・ダイエットにも効果的
- ・キレイな体になれます。
- ・体幹も鍛えられる
- ・心肺機能が向上する

などいいことづくめですが、

- ・効果を求めるとそれなりにキツイ
- ・面白みはない
- ・ちゃんとしないと怪我につながる

というデメリットもあります。

ウェイトトレーニングをやるのであれば、フィットネスジムでなくちゃんとしたトレーナーのいるジムでおこなってください。

ウェイトトレーニングは怪我のリスクも最も高いです。

一人でやるウェイトトレーニングは効果がないばかりでなく、怪我の元になりますので。

- グループレッスン

ズンバやジャザサイズ、エアロビクスなどの有酸素系プログラム

- 楽しい
- 怪我リスクも低い
- 有酸素的なエクササイズ効果
- 続けやすい

というのが特徴です。

体育館などで行われており、比較的安いのも特徴の一つです。

- サーキットグループレッスン

カーブスさんに代表されるようなグループレッスンの一種です。

30分で終わるという手軽さが受けていますが、エクササイズ的な効果は低いです。

人にもよりますが、高齢者になるまでは必要ない、というのが私の考えです。

コミュニティ効果が高いので、他のエクササイズが何もできなくなったときの選択肢として良いと思います。

2 ヨガのメリット

ヨガで得られるもの

ヨガは瞑想や呼吸、ポーズそして、考え方や生き方などを含むもの、ということをお話ししました。

ではヨガをやることでどんなメリットがあるのでしょうか？

・柔軟性が向上する

ヨガのポーズには全身を伸ばしたり、縮めたり、ひねったり、反ったり、曲げたり、色々なものがあります。

日頃しない動きも多く、続けることで固まってしまっている体の組織

また、体力がない人にとってはヨガだけでも十分な筋トレになり得ます。

ただし正しいアーサナであることは条件です。

写真やDVDでは力の入れ方や意識などがわかりづらいと思います。

知識のあるインストラクターに学ぶことでより安全で効果も高いものになります。

・ストレスの緩和

呼吸により自律神経に働きかけることができます。

日頃の浅い早い呼吸でなく、深いゆったりとした呼吸をすることで気持ちも和らぎます。

・肩こりの緩和

ヨガがめっちゃうちゃ肩こりに効く！

というわけでなく、肩周りや背中、全身を使うことで徐々に症状が緩和することがあります。そもそも肩こりの人は、これまで運動していない人が多いので、ヨガに限らず何かしらのエクササイズをすることが大事です。

・バランス感覚

ヨガには多くのバランスポーズがあります。

バランスを取るために多くの筋力や能力が動員されます。

より日常生活や動作に近いエクササイズがヨガです。

始めやすい、続けやすい

初期費用が安い

ヨガは始めやすい習い事の一つです。

極論すれば、用意するものではありません。
場所があれば、いつでもどこでもできます。

とはいえ、ヨガをするのであればタオルや飲み物は準備しましょう。

ヨガマットやヨガウエアがあればベターですが、最初の段階では不要です。
慣れてきたら、自分に合ったものを探しましょう。

上達を実感できる

またやるほどの上手になっていくのも続けやすい理由の一つです。

できなかったポーズができるようになる、
前屈の深さが深まってくる
呼吸が以前より楽にできる

などなど効果や上達を実感しやすいのもメリットの一つです。

3 「正しいヨガ」や「良いヨガ」というのはない

あなたにとって「良いヨガ」というのがあるだけ。

「ヨガ」と言っても色々なヨガがあります。
一体どのヨガが正しいのか、一番良いのか、
きっとあなたも調べて「違いが分からない・・・」と混乱したことがあるかもしれません。

ヨガには色々な種類があり、それぞれ特徴があります。
ある人にとってはメリットであり魅力的なことでも、ある人にとっては全く魅力ないこと
かもしれません。

正しいヨガ、良いヨガ、というのはありません。
あなたにとって「良いヨガ」というのがあるだけです。

自分の成長に応じて、自分に合ったヨガ探しをできるのも楽しみの一つです。

- ヨガの種類

ヨガには色々な種類がありますので、紹介します

- ホットヨガ

約30度ー40度の高温の中でのヨガです。
メリットは
汗を大量にかくのでやった後の爽快感が得られます。
また、体が冷えないので普段より柔軟性が出ます。

LAVAさんやLOIVEさんなど大手がやっている安心感があります。
初心者や女性に人気です。
初心者ばかりでなく長く続ける人もいますし、最近は男性のホットヨガも出てきました。

ただし、
汗をかいてもダイエット効果はありません。
汗ですから。

高温なので運動量は低めです。
熱中症予防のための運動指針では【運動をしてはいけない】レベルなので、エクササイズ
的に効果のある激しいものはできません。

体への負担が大きいので、インストラクターはあまりやりたがりません。
自律神経を壊す人も少なくありません。

汗をかくのでシャワーは必須、すぐには帰れないという隠れたデメリットもあります。

メリットとデメリットがあります。

またキャンペーンで縛られることがあるので、入会するときはよく検討してください。
デメリットを上回るメリットを感じれば検討してみてもいいかもしれません。

- エアリアルヨガ

天井から吊るした布などを利用して行うヨガです。

非日常的な感覚を手軽に味わうことができます。

また普通では難しい逆立ちのポーズができなくても逆転のポーズの感覚や効果を得ることができます。

反面、逆転のポーズが多くなることから眼圧が高くなりやすいです。（網膜剥離や緑内障になる危険性が潜んでいます）

また、後屈（背中を反るポーズ）も比較的容易にできるため、腰を痛める可能性が高いです。

「あれはヨガじゃないよね。。」

という意見も多し。

- 常温ヨガ

普通のヨガクラスです。

わざわざ「常温」とつけないことがほとんどです。

ホットヨガと書いてない限り、常温だと思っていいと思います。

これは、外と同じ気温という意味ではありません。

冬やエアコンをつけたり空調調整しているものも、当然含まれます。

ホットヨガとは逆のメリットがあります。

- ・汗を大量にかかない
- ・着替えなくてもすぐに帰ることができる
- ・普通のウエアで良い。
- ・露出の少ないウエアで良いので人目が気にならない
- ・長く続けやすい。
- ・常温なので体への負担は少ない。
- ・ただし、冬は寒いことがあるし、夏は暑いことがある。
- ・汗をかくことの達成感を感じることは少ない。

ヨガのクラスの名前を解説します！

ホームページを見てもよく分からないのがヨガのクラスの名前、一体何が違うの！？と私も感じてました。

今回は代表的なクラスを紹介します。強度低→高で紹介します。

- リストラティブヨガ

- 強度 1
- リストラティブ =
- 無理のない姿勢でゆっくりとポーズ
- ベルトや枕（ボルスター）などを使う
- 緊張感から解放されたい人
- 体力がない人向け

- リラックスヨガ

- 強度 2
- その名前のおりリラックスのためのヨガ
- リストラティブヨガはリラックスヨガの一つ

- 夜のクラスに多い
- ゆっくりしたポーズ
- 癒されたい人向け
- エクササイズ効果は低い
- リストラティブヨガはもっと緩い

- ハタヨガ

- 強度 3
- ポーズをとるヨガは全てハタヨガ
- ベーシックヨガ、初心者コースなどと名前
- インストラクターにより「基本」具合が違うのに注意。
- リラックスを求める人にとっては強度があると感じるかもしれないし、エクササイズとしてやっている人にとっては物足りないかもしれない。
- 最初に迷ったらハタヨガ、基本のヨガ、初心者ヨガを選びましょう。

- ヴィンヤサヨガ

- 強度 4
- vinyasa=Flow=流れ。休むことなく次々とポーズを取っていく

- パワーヨガはヴィンヤサの一種であることが多い
- 海外では動きのあるものが人気が高い。
- 太陽礼拝などに代表される

- パワーヨガ

- 強度 5
- 力強いポーズが多い
- 立ちポーズが多い
- エクササイズ効果は高い
- インストラクターやスタジオ、クラスによって「パワー」具合が違います。
男性と女性でも違いますが、ほとんどのクラスでは最もエクササイズレベルが高いクラスになっています。
「ハイパワーヨガ」「スーパーパワーヨガ」みたいなものもありました（笑）

4 柔軟性や体力、年齢は関係ありません

ヨガはほとんど全ての健康な人ができます。

体が硬い人はヨガができない？

実はヨガを始めるのに柔軟性や体力、年齢は関係ありません。

上手い下手もないし、良い悪いもありません。
人と競ったり、比べたりするものでもありません。

自分自身と向き合えるところがヨガの良いところです。

「体が硬くてヨガができません」

という人もいますが、体が硬いからこそヨガをやるべきです。

今までのまま生活していて、ある日突然、体が柔らかくなるわけありません。
体の硬さは人それぞれです。

前屈や開脚だけではありません。
肩や背中、足首もあります。

ヨガのポーズでは必ず軽減するポーズを準備しています。
ここまでできない人は、こうしてね、
ということが大体決まっています。

体が硬い人はその人なりの完成形が準備されている、ということです。

硬さより左右差が問題

ヨガではキレイなポーズをとることが目的でもないし、ゴールでもありません。

さらに言えば、前屈して手がべったりつくことが良いとは限りません。
180度開脚できたところで、日常生活でどんな良いことがあるのでしょうか？
90度しか開脚できなくて、日常生活でどれだけ困ったことがあるのでしょうか？

実はそれよりも**問題になるのは左右差**です。右と左で大きく可動域、柔軟性が違うことの方が問題なのです。

ヨガを通じてそういうことに気づくこともできます。

そして柔らかすぎるのも怪我のものです。

ヨガをやれば柔らかくなりますか？

何事も「適度」というものがあります。

ヨガのインストラクターとして雑誌デビューしよう！

という人は別として、そうでないのであれば柔軟性はそこまで必要ありません。

そしてそういう人はヨガで柔なくなったわけではなく、小さい頃から新体操やバレエをやっている人がほとんどですから。

ヨガをやったからとぐにゃぐにゃになるというのは幻想ですし、むしろそうなったら色々不具合が生じるでしょう。

ヨガをやりながら、**少しずつ人間本来の柔軟性、可動域を取り戻す**、というくらいでいいです。

まずは自分を認める。正解はない。

こういう考えをすることがヨガなのです。

まずは自分を認めることで、人を認めることができるようになります。

絶対的な正解にこだわらないので、ストレスを感じるものが減ります。

そして、前屈できる人を見ても羨ましいとも思う必要もありません。
あなたにはあなたなりの完成形があり、そのままで美しいのです。

膝下までしか指が届かなくても、無理に指先を手につけようとして苦しい顔をするより、今の段階でいることを受け入れ、指を膝頭にゆっくり触れ、穏やかな顔で呼吸に意識を向けましょう。

これがエクササイズなら別かもしれません。

「あと1cm下へ！！！！」「ここまで来い！！伸ばせ！！」

そして、怪我をする、、、みたいなことになるかもしれません。

柔軟性に限らず、年齢や体力、性別など人それぞれに違います。

これまでやってた運動も違うし、生活習慣も人それぞれバラバラです。

隣の人がどうであれ、あなたはあなたです。

誤った姿勢、ポーズというのはありますが、絶対に正しいポーズというのはありません。
どうか安心してください。

普通のインストラクターもあなたに限界を求めることはありません。
ヨガはあなたにもできます。

5 ヨガのダイエット効果

「ヨガでダイエットができますか？」

できることはできますが・・・

ヨガでダイエットできるか、どうか
多くの人が気になるテーマですし、よく聞かれます。

私の答えは

「できることはできるけど、あなたにできるかどうかは分かりません」
です。

私はインストラクターでもありますが、ジムのトレーナーでもあります。
トレーニングやダイエットの知識についてはほぼ誰にも負けないくらいの知識はあります。
その私が断言します。

ヨガのサイトを見ると色々なことが書いています。

- ・ホットヨガは常温ヨガの2倍のカロリーを消費する
- ・汗をかいて代謝を上げる
- ・筋肉がほぐれることで代謝が上がる
- ・インナーマッスルが鍛えられるから・・・
- ・リンパの流れが良くなって・・・

などなど、

本当に色々なことがありますが、**どれも科学的な根拠はありません。**
そして、**常識的にあり得ない。**

「頭に手をかざせば痩せる」
というレベルの話に近いです。

それをそれとなく本当のように言っている分、タチが悪いです。

繰り返しますが、**ヨガのエクササイズによる直接的なカロリー消費は多くない。**
多くても1時間で200kcalくらいでしょう。
ウォーキングくらいのレベルです。

それでも毎日1時間、2時間やれば長期的にはダイエット効果はあるでしょう。

「じゃ、歩けば？」
ということです。

ダイエットだけが直接的な目的であれば、ヨガをする必要はありません。
普通に1時間歩きましょう。歩けるようになったら走りましょう。
ダイエットには、それで十分です。

ホットヨガはどうなんでしょう？

南の島の住民にぽっちゃりが多い理由

ホットヨガなら痩せる！みたいな神話もありますがホットヨガで汗をいくらかいても痩せません。汗は汗です。
出た分だけ摂取しないと体がおかしくなります。

汗をかいても代謝が上がるわけではありません。
むしろ寒いところの方が体を温めるために代謝をあげます。

北の国の住民より南の島の人の方が肥満が多いのは、そういうわけです。

動いてかいたものでない限り、サウナでかいても夏の海辺でかいても同じです。
汗をかくことで代謝機能が悪くなることはあっても良くはなりません。残念・・・

それでもヨガにはダイエット効果があります。

カロリーの話じゃない

今までは単純にカロリーの話をしてきました。
ヨガにはカロリー計算以上の効果が期待できます。

ここからは重要です。

ヨガをすることで、自分の体に対する意識が変わります。

先にヨガ的な食べ物や考えの話をしました。

ヨガをすることで、生活に対する意識が変わってきます。
インストラクターへの憧れもあるでしょう。

とにかく色々と自分の心身に対して意識が変わります。
そこがすごく大切です。

- ・食べる量を気をつけたり、
- ・食材を考えるようになったり、
- ・食欲をセーブできるようになったり、
- ・ゆっくりした呼吸により自律神経が安定し食欲の暴走を抑えることができたり、
- ・夜よく眠れるようになり夜食のおやつを食べなくなったり、、、

などなど、ヨガによるエクササイズ効果だけでなく、「ヨガ」というもの全体を通じて体を本来の自分へ戻すことを意識するようになります。

ヨガを通じて意識水準が引き上がります。
自分の身体に対する気づきが増えます。
自分の食欲もある程度コントロールできるようになります。

だからこそ、ヨガのインストラクターは若く見えるし、年齢不詳の人が多いのかもしれません。

ヨガのエクササイズ的な効果は薄いが、**二次的な効果は無限大**と思っています。

ただし、週1、2回エクササイズ的にヨガをやるだけでは、ダイエットは難しい。
週2回のエクササイズで痩せたいのであれば、ジムの方がいいでしょう。

ただし、**ヨガにはエクササイズにはない色々な利点があります。**

「**ダイエット**」という観点だけで捉えないことが大切ですし、もし「**ヨガやれば痩せますよ!**」なんて人がいたら知識がないか、嘘つきかのどちらかです。
どちらにしる近づかない方がいいかもしれません。

終わりに

これでこのレポートは終わりです。

「**ヨガを始めるときに知っておきたい5つのこと**」があなたのヨガ選びの参考になったのであれば幸いです。

私としてはあなたにも是非ヨガをやっていただきたいと思いますが、あなたの目的によってはヨガでなくてもいいのかもしれませんが。

筋トレでもいいですし、ランニングでも目的を達成することができれば、それでいいと思います。

今回はヨガの良いところも悪いところもお伝えしたつもりです。

一言で言えば、

**ヨガには魔法のような力はないし、ダイエット効果も薄いけど、やっていれば少しずつ体も変わってくるし、いいことがあると思うよ。
全体的に今より健康になっていくもんだよ。**

ということです。

「よし、ヨガをやってみよう！」

とっていただけたのであれば、是非一步進めましょう。

色々なスタジオに体験に行くのも良いでしょう。

どこに行こうか迷うくらいなら、とりあえず近くのスタジオや公民館で始めるのも良いと思います。

ほとんどのジムやスタジオなどでは入会キャンペーンをしていますが、それにつられることのないようしましょう。

特に”退会までの縛り”についてはご注意ください。

最終的には相性、フィーリングになります！

合わないな、と思ったらやめる勇気も必要です。

自分には合わないことに気づいた！と思い、次のステップへ進みましょう！！

本レポートの内容について、不明な点、分かりづらい点や疑問・質問などあれば遠慮なくこちらへ連絡ください。

→mail@classoyoga.com

<https://classoyoga.com>