

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと



Yogini

vol.26

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

ヨガをしていると幸せが増えていく



巻頭グラフ 吉川めい

できないポーズを自分のものにする30日練習法!

ヨガファッション「インナー&アウター」

プロップスの使い方

Yogini Natural&Food Life

ヨガ塾『バガヴァッドギーター』最終回

特集

ヨギーニを輝かせる TTの魅力

Teacher Training

保存版

ティーチャートレーニングガイド

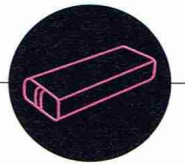
第2特集

意識と無意識について

ビギナーも
上級者も必読!

Basic Props!

はじめての プロップス



誰もがヨガを楽しめるように
B・K・S・アイアンガー氏が
考案したプロップス。
正しいプロップスの使い方をマスターして
安全で快適なポーズの練習を行おう!

Profile



リザ・ロウイツ先生

P76参照

撮影 | 増川浩一
モデル | 岩間由紀子
ウェア協力 | チャコット

Issue

ボルスターを使いこなせる ようになりたい!

心地いい支えとリラックスを
与えてくれる強い味方

肩コリ、腰痛、目の疲れなどの不調は、日々の緊張やストレスが原因であることが多い。毎日緊張の糸を張り詰めている人は、体に入っている余計な力を抜こうと、脱力したつもりでも、体の感覚が衰えて、力が抜け切れない人が多いのだ。

前回はそんな人こそ「ボルスター」を使ったヨガのポーズがいいという理論を教わり、思わず購入した人も多いはず。では、今回は具体的な練習方法を詳しく学んでいこう。

Check?

自分に合った
ボルスターは
見つかった?

できることなら触り比べて、お気に入りを選んで!

形は丸型と角型の2種類。どちらを選ぶべきか迷う人も多いが、基本的には同じ用途に使うことができる。どちらを選んだにせよ、自分の体にフィットさ

せるために、ボルスターの上にブランケットやタオルなどを重ねて、高さや硬さを調整することができる。まずは直感で心地いい1本を選んでみよう。

背骨の自然なアーチになじみやすい

[丸型] ※直径×長さ(cm) 重量(kg) カバー素材



アングルドボルスター
¥15,540 (Yoga Labo) / E
80×20cm 1.5kg
アクリル



ラウンドボルスター
¥16,480 (ハガーマガー) / C
22.5×62.5cm 2.8kg
コットン



オーガニックボルスター
¥11,550 (suria) / B
23×61cm 3kg
オーガニックコットン

抜群の安定感で心地よい姿勢をキープ

[角型] ※タテ×ヨコ×長さ(cm) 重量(kg) カバー素材



スタンダードボルスター
¥13,730 (ハガーマガー) / C
30.5×15×63.5cm 2.8kg
コットン



プレミアム ヨガ ボルスター
¥12,800 (イージーヨガ) / A
26×14×65cm 2.1kg
オーガニックコットン



ボルスター
¥10,290 (ヨガワークス) / D
27×16×62cm 2.0kg
コットン・ホリウレタン

Try!

[頭部を覆ったリラクゼーションポーズ]

前号で紹介したリラクゼーションポーズのバリエーション。顔のすべての筋肉と目をリラクセスさせる。ネックピローで首や頭部に安定感を与え、目が隠れるように布を頭部に巻いたり、アイピローを使って、深くリラクセスできる状態を作る。第三の目に当たる眉間部を軟らかくして、眉もゆるめる



+ アイピロー

+ ネックピロー

基本ポーズで
体も心も完全に
脱力できている?

筋肉を弛緩させて副交感神経が機能すると、体は深く休息し始める

ストレスとは、生命を脅かすものだと体が認知した刺激に対する生理的な反応。危険を撃退、または逃げるための信号として

ホルモンが交感神経を刺激するのだ。ストレスの原因が途絶えることのない環境にいる私達が、ストレスとうまくつき合う方法

はただ一つ、副交感神経を高めるような、体重が支えられた楽な体勢で筋肉を弛緩し、深くリラクセスさせることだ。

How?

ボルスターを
使って
どのように
ポーズをするの？

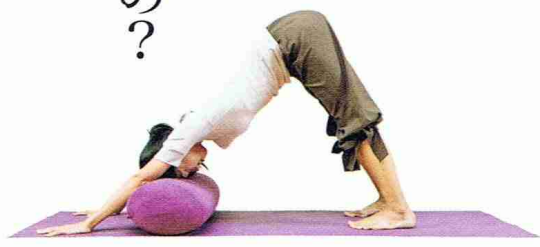
体の重さが支えられた姿勢で、受動的にポーズを保持

「積極的なリラクゼーション」と呼ばれる、リストラティブヨガは心身の緊張を極限まで解きほぐす。そのためにはボルスターなどの補助具（プロップス）

が欠かせない。ボルスターで体を支えて筋肉を弛緩し、能動的に筋肉エネルギーを使わないようにしながらポーズを取ること、内臓に刺激を与える。

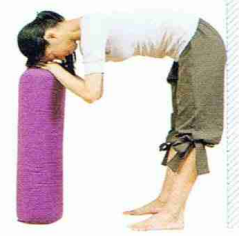
【 支えのある下向きの犬のポーズ 】

両手と両足を床に着けて、尾骨を骨盤の後ろから引き離すようにして恥骨のほうへ押し、坐骨を天井方向へ引き上げる。股関節の硬い人はキープするのがつらいので、頭をボルスターで支えて、股関節が次第に開いていく感覚を味わいながら行う



【 壁を使った前屈 】

ボルスターを床に垂直に立てる。腕を曲げて枕にし、額をボルスターにつける。背中を平らにし、体重を預けて壁に寄りかかりながら前屈をする。腰の緊張が和らいで、頭、首、肩の硬さがゆるみ、モモの裏が伸びる



【 支えのあるチャイルドポーズ 】

ボルスターをモモの間に置く。尾骨をカカトのほうへゆっくりと下げる。この時、ボルスターの上には座らない。肩の力を抜いて、片側の頬をボルスターにつけて休む。脊柱の圧迫が解放され、股関節とそけい部が伸びることで、日常生活で蓄積した体の緊張を解く



【 高さのある仰向きの合せきのポーズ 】

仰向けになり、両ヒザを外に開いて足裏を合わせる。股関節が硬い人はヒザをボルスターに乗せることで、股関節まわりの筋肉の余計な緊張を緩和できる。息を吐くたびに腹部を背骨のほうへ下げ、腹部、股関節がリラックスし、モモが地面に沈む感覚を味わおう

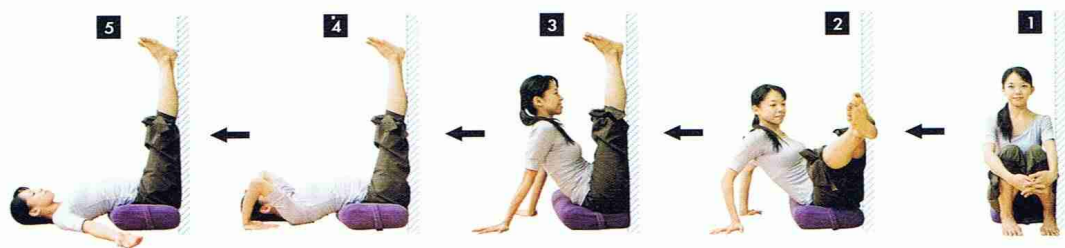
プロップス（補助具）は自分の手足の一部

「ボルスターなどのプロップス（補助具）は自分の手足の一部と同じ。ボルスターなどを使わず体だけでポーズをする時に、体のアライメントを注意深く意識するのと同様に、ボルスター

も正しい位置で使うことが大切です」とリザ先生。体が適切に支えられて、最高の心地よさを感じられる姿勢が作れるように、ボルスターの正しい使い方を学ぶことが必要。

リザ先生
おすすめの
ボルスターを
使ったポーズ

How?



1：壁にボルスターをつけて、その上に座り、肩を壁に付けて座る 2・3：両足を閉じたまま、壁に沿わせて床と垂直に足を上げる。お尻を壁から離さない 4：3の下半身の体勢をキープしながら、上体をゆっくりと倒す。お尻が壁から離れそうであれば、手を使って戻す 5：腕を横に広げて胸を開き、腰背部をボルスターに沈み込ませる。呼吸とともに胸が開き、神経系が静まる感覚を静かに味わう

足の疲れを軽減して
体内時間をリセットする
【 両足を壁に
上げるポーズ 】



ヘッドスタンドなどと同様に、ハンドスタンドが難しいとされる原因は、落下することへの恐怖心。ボルスターの支えによる安定感は恐怖心を軽減させる効果がある。1：壁にボルスターを立てかける。指先を壁から数cmほど離れたところに置き、両手を肩幅に広げて、下向きの犬のポーズをする 2：肩甲骨を背中に安定させて、ボルスターに押しつける。片方のヒザを曲げて壁の近くに踏み込み、もう一方の足で床を蹴り上げ、両足を上げる 3：頭頂をボルスターに押さえつけて上体を支える

支えをプラスして
安定感を持たせて練習する
【 支えのある
ハンドスタンド 】