

いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える リラクゼーションヨガ入門

初心者へのアドバイス
決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツくらい(イタ気持ちい)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です!



講師：綿本 彰
(わたもとあきら)

日本ヨーガ瞑想協会 会長
一般社団法人ワークフルネス理事
瞑想系/睡眠系 YouTuber

綿本さんが講師役を務めています!

心を整える
リラクゼーションYOGA

厚生労働省
こころの耳
働く人の
メンタルヘルス・
ポータルサイト



イラスト：出口由加子

顔ヨガ

1.5分
立座
顔★★★
首★★★

日常では動かす機会の少ない表情筋を動かすことで血流を促進し、心の緊張もほぐします。



好きな姿勢で背骨を伸ばします。

口を「あ」の形にします。唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。



顔を動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

口を「い」の形にします。口の両端を左右に大きく広げるイメージで緊張している部分を感じます。(3)に戻ってから(5)に進みます。



口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)～(6)を繰り返します。

押し上げのポーズ

2.5分
立座
首★★★
肩★★★
腕★★★
背★

首、肩、腕の血流を促進し疲労感を改善し、ホッとひと息つく安堵感が心に訪れます。



好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。

ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。



上半身を右に傾けます。体を伸ばすイメージで、ちよびりつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。



中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。



(2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。

鶴のポーズ

1.5分
立座
首★★★
肩★★★
腕★★★
背★★★

肩甲骨を引き締め、胸を開くようにストレッチして疲労をリセットし、塞ぎ込んだ心を明るくオープンに。



好きな姿勢で背骨を伸ばし、お尻の後ろ辺りで手を組みにくい方で組みます。



上半身をリラックスさせながら胸をつり上げ、両肩を背中寄せながら腕を斜め下に伸ばしていきます。



首の力が最も抜けやすい顔の向きを探り、柔らかい表情とともにイタ気持ちい部分を感じます。手をほどき、全身の感覚を優しく感じましょう。

ワシのポーズ

3分
立座
首★★★
肩★★★
腕★★★
背★★★

肩甲骨や股間、左右の腕を絡めることで、肩甲骨周辺の筋肉をストレッチ。重苦しい心をリセットします。



好きな姿勢で背骨を伸ばします。顔の前辺りで左手で片手拝みます。左肘を右肘の内側で抱え込むようにして合わせ、左右の手の甲を引き寄せ合い、左肩の力を抜いて伸ばします。



余裕があれば右の手で左の手首を持ちます。さらに余裕があれば左の手首を返して合掌します。



立ち姿勢の人は左足に体重を寄せ、右足を左足に巻き付けて(1)～(2)を行い、ゆっくり自然な姿勢に戻ります。次に右足に体重を乗せて同じように行います。

猫のポーズ

1.5分
座四
首★★★
肩★★★
腕★★★
腰★★★

背中を丸めたり伸ばしたり、背骨から肩、腕をストレッチすることで上半身全体がほぐれ、呼吸と共に心もほぐされていきます。



いすに深く腰かけて膝を開き、いすの座面に手のひらを付けます。



首を垂らし、伸ばされてイタ気持ちい部分を感じます。



四つんばいの場合、手のひらを床に付けてイラスト上の形にします。下腹をつり上げながら背中を丸め、伸ばされてイタ気持ちい部分を感じます(イラスト下)。



手先をそろえ、外側に向けたらゆっくり手前に返し、腕を反り返させます。つらい場合は無理をせず、手先を少し手前に引き寄せるか手首を少し持ち上げます。

5 手を(1)の状態に戻して楽な姿勢で背骨を伸ばし、内側から湧き起こる感覚の変化を味わいましょう。

立…立って行う 座…座って行う 四…四つんばいで行う