

Vivo版 今だからこそ「ヨガ」 免疫を高める呼吸と温める効果

スポーツクラブ Vivo、Vivo Bearsi では、ヨガ・ピラティス・様々なエクササイズを通して、「姿勢・呼吸・体幹」という3つのポイントを基本とし、温める（細胞活性）・抗酸化（エイジングケア）というキーワードを付加し、「こころ」と「からだ」の両面から健康や美しさをプロデュースしています。普段から免疫力を高めることで、人生を愉しむための健康的で生き生きとした心身を目指します。

【ヨガをすると身体にとって良いこと】

ヨガは「こころとからだ」の両面にアプローチしてくれます。心の持ちようによって、自分が何もかも変化させていることに気づきます。「いつも心穏やかに波の無い状態」、セルフ・コントロール（自己調整）がとても大切です。

また「心」と「息」には密接な関係があります。これは日常生活の中でも観察されることがあり、深く考えたりしている時は、その集中を中断して呼吸のほうに注意を向けると、ほとんど呼吸をしていないことに気づきます。深い考えの後に、大きなため息をついたりするのはその為です。逆に、呼吸を整えればおのずと心も整うのです。だからこそ、不安や困惑の為に心が乱れたら、心の全てを息に向け、何度か深呼吸をするとよいです。2、3分もすれば心はすっかり落ち着きます。

【ヨガの呼吸】

人間の身体は、およそ60兆個の細胞で出来ており、1つの細胞は「細胞膜」「核」「細胞質」の3つの構造から成り立っています。細胞の外部環境には、細胞に必要な栄養が含まれており、栄養が細胞膜を透過し細胞内に入ることによって、細胞に栄養をエネルギーに変え、生命機能の燃料とします。こうした代謝活動の結果、老廃物が生じ、この老廃物は細胞膜を通して細胞外に排出しなければなりません。

（ウイルス、不要な物はしっかりと排出できる身体作りが必要です）

栄養（プラーナ）を細胞内に取り込み、老廃物（アパーナ）を外に出すために、細胞膜には透過性がありますが、透過性が高すぎると、壁として役割を果たせなくなり、細胞は内圧で爆発するか、外圧で押しつぶされてしまう為、細胞では透過性のバランスをとるために、安定性が不可欠です。



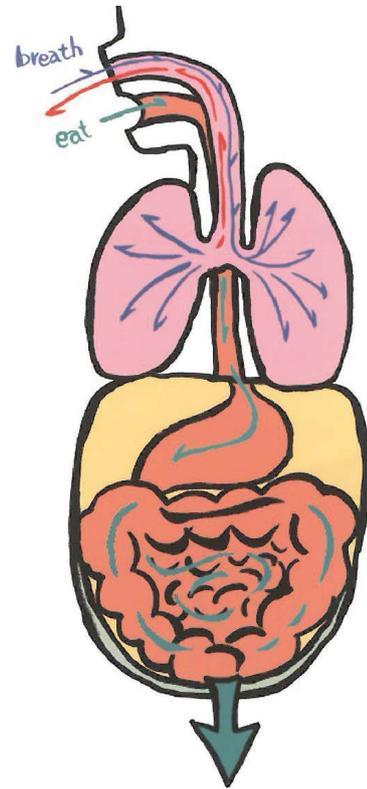
- ・プラーナ・・・生命に滋養を与える、また取り込むという行為そのもの
- ・アパーナ・・・排出されるもの、また排出という行為そのもの

人間の器官は、上部と下部に分かれています。器官の上部から固形状や液体の栄養（プラナ）を取り込み、消化管を通り消化作用を経て、曲がりくねった道を通り抜け、排出物（アパーナ）となって下降し、排出されます。

この時、アパーナの力の方向は下向きでなければなりません。

また、プラナは固形状や液体の栄養だけではなく、気体（吸気）も上部から取り込みます。排出物があるときは、下向きに搾り出そうとする性質があるため、息を吐ききる時に、排尿や排便時のように呼吸筋を下向きに搾り出す動きをしてしまうのです。

腹部の健康状態は呼吸の質に大きく影響し、逆に呼吸の質は腹部器官の健康状態に大きく影響を及ぼします。



この呼吸を学び、意識して繰り返し行う事が、こころとからだの機能を向上させ、心身を健康へと導く、最も簡便な手段のひとつとなります。

ヨガの呼吸法を学び継続的に実践することで「カラダの活力（強さ）、情緒の安定、精神の浄化」を生み出すことが可能となります。呼吸が流れやすい上体、肺の膨らむ空間がとれる状態を作り出すために、背骨と首と頭が一直線になるように行うのがポイントです。

呼吸を深める（深く大きくゆっくり、吸って吐くを繰り返す）ことで、副交感神経が優位になり、カラダの緊張が和らぎます。自律神経が整い、バランスの取れた身体を築くことができます。

日常的にヨガを行う事で免疫力をアップし、今こそ健康的な生活を維持しましょう。

