

## 空中でポーズ!

# エアリアルヨガに挑戦

天井からつるしたフアブリック(布)を使って空中でポーズをとる「エアリアル(空中)ヨガ」。布に体を預けることで無理なく柔軟できるとして注目されています。今回はトレーニンングスタジオ「オアシス」(甲府市)で、エアリアルヨガについて教えてもらいました。



エアリアルヨガのレッスン風景。楽しみながら体を動かしている

天井につるされた色とりどりの布。大きな輪の形になっていて布を広げるとハンモックのよう。布に首や腰、足などを引っかけ伸ばしたり、足を布に掛けて逆さになったり、ハンモックのように体をすっぽり覆ったり…。通常のヨガにはないポーズがたくさんあります。

### 無理なく実践

教えるのはヨガインストラクターの中矢奈緒さん。もともと通常のヨガを教えていたのが、昨年エアリアルヨガを習得し、同9月から同所で教えています。「以前から興味があったけれど、流行もの」というイメージが強かった。でも実際にやってみると通常のヨガとはまた違った魅力を感じました」と話します。

「体が硬くても布に身を委ねることで無理なくポーズをとれます」と中矢さん。布の補助がある、自分の体重をかけて自然と体を伸ばしたり加圧することができるといいます。

エアリアルヨガ特有の逆さになるポーズは、血流をよくして代謝を高める効果もあるといえます。「地上ではできないポーズも多いので、童心に返って楽しみながら実践できます」

### 楽しみながら

レッスンは和やかな雰囲気。「体の痛いところ、不調はありませんか」という問いかけから始まります。「どの部分が伸びているか自覚しながら」息を止めずに、ふーっと吐いて呼吸を深めて…。受講者は自分の体とじっくり向き合うように、ポーズをとっていきます。

昨年9月から始めたという甲府市の窪田優美さん(27歳)は「自分の力だけで動かすより体の可動域が広がる」と話します。「何より楽しくできるので、これからも続けていきたい」と笑顔を見せます。

参加する際には道具などは特に必要ありません。服装は脇と膝が覆えてフアスナーや装飾物がなく、伸縮性があるものがいそつです。中矢さんは「ヨガ初心者、運動が苦手な人でも大丈夫。楽しく体を動かしましょう」と話しています。

## 体

が硬くても、本当無理なくできるのか。以前ヨガで挫折した経験があるので恐る恐る教室へ。講師の中矢さんの指導の下、いくつかのポーズを体験させてもらいました。

まずは体の一部を布に預けたポーズから。肩甲骨の下に布を通して寄りかかるようにして背泳ぎのように腕をぐるぐる…。肩から背中まで無理なく伸びて気持ちがいい。意識していなくても背筋が伸びているような気がします。

最初は恐怖心があって体

に余計な力が入ってしまいます。すかさず「体重を布に預けてしまつて大丈夫ですよ」と中矢さん。力を抜いてみると自分の体重がほどよい負荷になっていることを感じました。

### 体験しました

## 自然と柔軟 体すっきり

首の後ろに布を掛けて後ろに力をかけたり、布を背負うように両脇に掛けて前傾姿勢になったり…。簡単な動作なのに、普段首や肩のこりが気になる部分が伸



逆さのポーズに挑戦。思ったより難しくなくできる

びていることが実感できました。

続いてハンモックのように全身をすっぽり包まれてゆらゆら。リラックスでき

て寝てしまいたいほど。童心に返る」という意味が分かりました。

いよいよ逆さになるポーズにチャレンジ。布をしっかりとつかんで体をひっくり返します。無理なくできました! 久しぶりに味わう、頭に血が上る感覚。血液のめぐりがよくなっているような気がします。体を起こしてみると、全身すっきり。もつとさまでまなポーズに挑戦してみたくになりました。

## ポーズいろいろ

### 三角のポーズ



慣れてくるとこんなポーズもできるよつに! 足の筋肉を強化と下半身の引き締め効果があるそつです。

### 瞑想のポーズ



布の上で座るようなポーズは気持ち落ち着けることができます。自然と呼吸を深めてくれます。

### 三体側伸ばし



疲れて収縮しがちな脇腹を伸ばします。余計な力をかけずに無理なくできてストレス解消にも!

トレーニングスタジオ「オアシス」  
甲府市住吉2-3-15

エアリアルヨガのレッスンは  
1回3000円(回数券あり)

火曜 午後8~9時  
金曜 午後7~8時  
土曜 午後8時半~9時半  
午後2時半~3時半

055-233-1189