

- はじめに 「強い氣作り、柔らかい心身、深い呼吸」
すべては、自分の生命いのちと向き合うことです……2

1章 強い氣作り 心と体を引き締める1分ヨガ

*** ダイエットでいちばん大事なことは「意識」です。
まずは「強い氣作り」からはじめましょう。……14

- ① 体中の細胞を目覚めさせる 全身をねじる……16
- ② 氣力が全身にゆきわたる感じで 手足のびのび……17
- ③ 下腹ぼっこり解消！ 内臓まわりの筋肉を鍛える 強弱つけてお腹をたたく……18
- ④ 骨盤のゆるみとゆがみを治す お尻をキュッと引き締める……19

- ⑤ リンパの流れをよくし、二の腕のたるみをとる！ 脇をほぐす……20
- ⑥ 二重顎を解消し、顔のラインをすっきりさせる 顔中の筋肉を動かす……21
- ⑦ 硬くなった背中のせいに氣を送り込む感じで 肩をゆっくり大きくまわす……22
- ⑧ 足全体に氣をゆきわたらせる感じで 水平に足を伸ばす……23
- ⑨ 足の内側を強くして、O脚を改善！ 膝をゆっくり曲げ伸ばしする……24
- ⑩ 膝が曲がらない！ X脚を改善！ 膝の裏側の筋肉を伸ばす……25
- ⑪ むくみ解消！ 足に溜まった血液を心臓にもどす 壁を使って血流をつながす……26
- ⑫ 股関節は下半身と上半身をつなぐ重要な連絡通路 股関節をまわす……27
- ⑬ たるんだ胸の筋肉を引き締める 胸の前で合掌する……28
- ⑭ 内臓を丈夫にし、バストラインを引き上げる やさしい腕立て……29
- ⑮ 腰まわりの脂肪がとれてすっきり！ 骨盤を引き締める……30
- ⑯ 引き締まった美しいお尻と太ももに 両足を左右に大きく振る……31
- ⑰ お尻の筋肉を鍛え、たるんだ肉を引き上げる お尻を持ち上げる……32
- ⑱ 腰が曲がらない！ 猫背にならない！ かかとの上下で腰を伸ばす……33
- ⑲ ゆるんだ首すじ、首まわりがすっきり！ 首を伸ばす……34

2章 柔らかい心身 心と体の不調を治す1分ヨガ

*** 体の不調は「生命」^{いのち}からあなたへのメッセージです。
*** 心と体を柔軟に保ち、「生命」の声に耳を傾けましょう。……………36

- 20 腸まわりの筋肉を育て、便秘を治す！ 腹筋を強くする……………38
- 21 お腹の緊張をとり、腸の動きをしなやかに 腹筋をゆるめる……………39
- 22 背中から肩の筋肉をほぐし、肩こりを治す！ 肩入れストレッチ……………40
- 23 全身の血流をうながし、腰痛を治す！ 骨盤を引き締める……………41
- 24 無理をしないで、ゆつくりと。膝痛を治す！ 膝の曲げ伸ばし……………42
- 25 胸を大きく広げて。うつ・ノイローゼを防ぐ！ 大地と宇宙の気をいただく……………43
- 26 更年期の顔のほてりをおさえる！ 肛門を引き締める……………44
- 27 血行をよくし、冷え性を治す！ お尻トントン……………45
- 28 胃・腸・腎臓の働きを活発にする！ 足の指先に意識をおいて体重をかける……………46
- 29 腕が上がらなくなったら 腕の反発力を引き出す……………47

- 30 認知症の予防に 指先を強くねじる……………48
- 31 背中の筋肉を柔らかくし、ぎっくり腰を予防する 両足のクロス……………49
- 32 大きくはつきり声を出し、更年期障害を防ぐ アイウエオ発声……………50
- 33 いつまでも凛とした立ち姿で 正しい姿勢で息をととのえる……………51
- 34 体のゆがみを治して、気持ちよい氣の流れを 腕と体の脇、背中、腰を伸ばす……………52

3章 深い呼吸 生命ときちんと向き合う1分呼吸法

*** 呼吸は「生命の源」です。
*** 深く長い呼吸が、体全体に氣をめぐらせ、生命力を高めます。……………54

- 35 体中の細胞が目覚める 首伸ばし呼吸法……………56
- 36 体中の細胞に酸素をゆきわたらせる感じで 膝寄せ呼吸法……………57
- 37 イライラや不安が消える！ 肘張り呼吸法……………58

- 38 内臓の働きをよくする！ みぞおち呼吸法……………59
- 39 過食を防ぐ！ 内臓強化の呼吸法……………60
- 40 脇を気持ちよく伸ばして、ゆがみをとる！ 脇伸ばし呼吸法……………61
- 41 脳を活発にする！ 全身伸ばし呼吸法……………62
- 42 あくびをしながら、心地よい安眠へ フェザータッチ呼吸法……………63
- 43 よくとおる、はっきりした声に 片鼻呼吸法……………64
- 44 便秘や下痢の不安をとりのぞく お腹押しまわし呼吸法……………65
- 45 首こり、肩こり解消！ 肩ほぐし呼吸法……………66
- 46 目の疲れをとる 目の血行をうながす呼吸法……………67
- 47 息苦しさ解消！ 呼吸がらくになる 胸たたき呼吸法……………68
- 48 自律神経を沈静させる 1・4・2呼吸法……………69
- 49 体のだるさ、疲労感をとる！ 大地と宇宙の呼吸法……………70

4章

日々の暮らしの中で

いつでもどこでも、ながら1分ヨガ

*** 日常生活の中でたった1分。

*** 自分の生命に話しかけ、「生命の手当てとお手入れ」の時間を持ちましょう……………72

- 50 お料理しながら 全身らくらく伸ばし……………74
- 51 お買い物しながら 背中、腰、足伸ばし+買い物かごは持ち替えて……………75
- 52 歯みがきしながら つま先でリズム……………76
- 53 トイレに行くたびに お腹たたきと腰たたき……………77
- 54 入浴中も1分ヨガ！ 手首と足首の体操+足指の体操……………78
- 55 掃除機をかけながら 左右交互にバランスよく……………79
- 56 テレビを観ながら 片足上げの体操……………80
- 57 新聞、本を読みながら うつつ伏せ全身伸ばし……………81

58 仕事中は、椅子に座ったままで「パソコンで目が疲れたら」つぶって開いて……82
仕事中は、椅子に座ったままで

59 「集中しすぎて、呼吸が浅くなっていたら」呼吸を元気にする……83
仕事中は、椅子に座ったままで

60 「同じ姿勢で、体がこり固まってしまったら」ねじってハーツ！……84
信号待ちのときも **正しい姿勢で立つ**……85

61 通勤電車の中で「背中をこりをとる」パイプで背中ほぐし……86

62 通勤電車の中で「二の腕の筋肉をほぐす」吊り革の逆手持ち……87

63 飛行機の中で「エコノミー症候群を防ぐ」片足ずつ折り曲げる……88

64 飛行機の中で「エコノミー症候群を防ぐ」肘の脇伸ばし……89

● 毎朝の習慣！ スイッチオン・ヨガ……90

強い氣作り

心と体を引き締める1分ヨガ

1章