

NHK
趣味悠々
心も体もリフレッシュ
ヨガで元気に!

目次



講師 柳生直子

教育テレビ 2009年4月～6月

放送 毎週水曜日 午後10:00～10:25

再放送 翌週水曜日 午後0:00～0:25

- 特別番組やスポーツ番組などで、放送を変更、休止することがあります。
 - テキストと番組では、一部内容が異なることがあります。
 - 2009年4月1日(水)からは、総合テレビ 毎週水曜の午前10:05から10:55まで、「趣味悠々選」として、ご好評いただいたシリーズを2回連続放送いたします。なお「趣味悠々選」は、特別番組などで放送を中止することがあります。
- 『NHKbooks』NHK出版ケータイサイトのご案内
携帯電話からNHK出版発行のテキスト・書籍・ムックが購入できます。
お手元でチェックしてすぐ購入!
オリジナルコンテンツも豊富です。
★QRコードをご利用できない携帯電話をお持ちの方は、下記URLを直接入力してサイトにアクセスしてください。
<http://www.nhk-book-k.jp>



はじめに — 4

ヨガを安全かつ健康的に楽しむために知っておきたいこと — 6
ヨガで使う道具 — 8

第1回 “正しい姿勢”を知ろう — 10
4月1日(水) 放送・4月8日(水) 再放送

第2回 全身を伸ばそう — 22
4月8日(水) 放送・4月15日(水) 再放送

第3回 股関節を柔軟にしよう — 32
4月15日(水) 放送・4月22日(水) 再放送

第4回 足腰を伸ばそう — 42
4月22日(水) 放送・4月29日(水) 再放送

第5回 肩を柔軟にしよう — 50
4月29日(水) 放送・5月6日(水) 再放送

第6回 胸を開いて背骨を伸ばそう — 60
5月6日(水) 放送・5月13日(水) 再放送

第7回 休息のポーズでリラックスしよう — 70
5月13日(水) 放送・5月20日(水) 再放送

第8回 前屈のポーズで血行を整えよう — 78
5月20日(水) 放送・5月27日(水) 再放送

第9回 ねじりのポーズで内臓を整えよう — 86
5月27日(水) 放送・6月3日(水) 再放送

第10回 後屈のポーズで背骨をしなやかにしよう — 94
6月3日(水) 放送・6月10日(水) 再放送

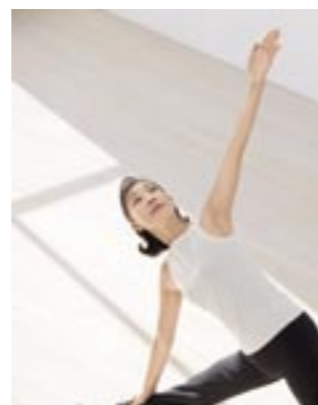
第11回 逆転のポーズで体を整えよう — 102
6月10日(水) 放送・6月17日(水) 再放送

第12回 足腰鍛えてバランスを強化しよう — 108
6月17日(水) 放送・6月24日(水) 再放送

第13回 独自のメニューで弱点を克服しよう — 114
6月24日(水) 放送・7月1日(水) 再放送

ヨガの歴史と系譜 — 76
ヨガの哲学 — 100
ヨガの道具の通信販売 — 124

ヨガを理解するための用語 — 122
ヨガの精神 — 126
■特別ページ
道具の使い方とホームワーク



ヨガのプログラムについて

この講座は講師の柳生直子さんが、インドの伝統的な流れをくむアイアンガーヨガのメソッドを生かして構成したオリジナルプログラムです。毎回行う、足腰を強化する「立ちポーズ」を横系に、隔回で紹介する前屈やねじりや後屈のポーズを縦系にして、効果の高い動作を取り入れたもので、覚えやすくヨガに初めて取り組む皆さんにも適しています。
*左右両方向ポーズでは、原則的に右側から先に行います。

はじめに



講師：柳生直子（やぎゅう・なおこ）

青山学院大学卒業後、米マイアミにゴルフ留学。腰痛に悩んでいるときに、来日中のB.K.S.アイアンガー師に出会う。1980年日本人として初めて、インドのプーナ道場で学び、以後、指導員として研鑽を積む。アイアンガー師との幸運な出会いから30年近く、毎年欠かさず渡印し研修を重ね、現在国際上級指導員（世界でも数少ないシニアレベルII）の正式資格を持つ。日本におけるアイアンガーヨガの第一人者として、後進の指導に情熱を注ぐ。

万物が神々になりし神秘の国で生まれ、伝承された『ヨガ』。遙かなるインドの悠久の歴史の中で育まれたヨガは、今やそのアサナ（アサナ）とはヨガのポーズを指すサンسكريット語）も何千、いや何万あると言われていました。ポーズの数がはつきりしていないのは、流派によっても少しずつ異なったり、ウイマナアサナ（飛行機のポーズ）のように、誕生するポーズもあつたりして、時代と共に増加する傾向があるからです。

なぜ、インドのヨガが世界中の人々に受け入れられ定着したかを考えるときに、アサナにその謎を解く鍵がある気がします。

ヨガのポーズを見たり、あるいはちょっとでも体験したことのある人は、多くのポーズが身の回りの自然や動物、道具などを模倣していることに気づくはず。木のポーズ、犬のポーズ、青鷲のポーズ、蓮の花のポーズ、鋤のポーズ……。

私は疲れて家に帰ってきたときに、飼っている犬がソファーでお腹を出して気持ちよさそうに寝ていると「あー、犬になりたい！」と思うことがよくあります。そんなときには犬の横で寝転んだり「犬のポーズ」をすると、本当に気分が解放されるのです。きっとインドの先人たちも「あー、鳥になって空を飛びたい」と考えたり、「木のように天高く伸びて、太陽のエネルギーを感じたい」と思ったことが、こうした数々のポーズを生み出したのではないのでしょうか。

インドの哲学は深遠ですが、その根底にあるものは「バランスよく生きるための知恵」であり、「人生のゴールとは何か——人生の旅路」について示唆した教えであるといえます。人は健康の問題だけでなく、いろいろな問題を抱えながら、それぞれの人生を歩んでいかなければなりません。時には自然をお手本にして、自分にはない何かになりきることで、

違う見方ができるようになるのかもしれません。



B.K.S. アイアンガー師（御年90歳）と講師近影、プーナの道場にて

私が師事してきたインドのB.K.S. アイアンガー師は、誰もがヨガを楽しめるよう、ヨガマットやベルト、ブリックなどの道具類を考案し、老若男女を問わず安全に正しくポーズがとれるように、伝統的なヨガを解剖学上の見地から論理的に進化させてきました。

欧米ではほとんどのヨガがアイアンガーメソッドの影響を受けているといっても過言ではありません。

その基本は人間が本来持つ心身の資質や自然治癒能力を高めるために、正姿勢（アライメント）を重視し、内的な気づきが身体のあらゆる細胞に行き渡るように、その方法やプログラムにさまざまな配慮がされていることです。

そこで今回は、皆さんが継続してこそ得られる効果と、バラエティーに富んだポーズに接する楽しさの両方を味わっていただくために、趣味悠々のためのオリジナルプログラムとして組んでみました。

ヨガの魅力は何と云っても一畳の広さがあれば、自分一人できるといふ気軽さでしょう。誰とも競うことなく自分の身体を隅々までチェックし、呼吸によって内部（心）を感じる——こうしたすばらしさを少しでも感じていただけたらと思います。最後に深いご理解とご協力をいただきました、世界的ヨギ（ヨガの師）のB.K.S. アイアンガー師に心よりお礼申し上げます。

では、始めの一步は、自分ができることから……。インドの歴史と自然に学びながら、ちょっと足を伸ばすことから始めてみましょう！

●生徒プロフィール

三田村邦彦（みたむら・くにひこ）



1953年新潟県出身。1979年主演映画『限りなく透明に近いブルー』でデビュー。主な出演作は『必殺仕事人シリーズ』の秀役、『太陽にほえろ！』の刑事役をはじめ、『壬生の恋歌』、『渡る世間は鬼ばかり』、『将軍家光忍び旅』等。他にも数々の連続ドラマ・映画に出演。現在、テレビ大阪『おとな旅あるきの旅』のレギュラー司会者。

林マヤ（はやし・まや）



長野県出身。ファッションモデルとしてデビュー。パリコレクションをはじめ、数々のファッションショーで活躍。その後、個性的なキャラクターと独自の

の経験を生かしてタレントとして活躍。99〜02年にはNHKテレビ「週刊ヤマトヒーローズ」でお母さん役として親しまれる。プライベートの活動として、茨城で有機農法に取り組んでいる。

