

# ストレッチ音源補足知識PDF

このPDFではストレッチをするにあたってのコツを幾つか伝授しよう。

## ■はじめに

今回の内容は本編でも話した通り、呼吸と連動してリラックスして行うと効果が高くなる。  
このやり方はどんなストレッチや導引術にも有効だから、うまく使うと良いだろう。

## ■ストレッチを行うにあたって

ストレッチを行うにあたってのポイントは、体を少しずつ伸ばしていくことだ。  
無理のない状態から少しずつ体を伸ばしていき、無理に伸ばさないのは基本だな。

この時に「伸ばしたい筋肉」を意識するだけでなく「内臓の膨張・収縮」も意識しつつ呼吸をすることによってストレッチの効果は倍増する。

言わば呼吸を使って「部位と全体」に同時にアプローチしていくわけだな。

動作と呼吸を一致させた方が効果がより高くなる。

例えば「息を吐きながら伸ばして、吸いながら戻す…」といった具合だな。

呼吸は「ハッ！ハッ！」と短く鋭く行うよりは、長く細く呼吸する方がストレッチには向いている。

呼吸は止めずに、流水のように常に流れるようにする事。

「筋肉を伸ばしたり緩めたり回復させるための養生法」では息は細く長く行い。

「筋肉を収縮させたり鍛えるための鍛錬法」では息は短く太く行うと効果的だと覚えておくと良いだろう。

目はつぶっても開けていても構わないが、物理的な肉体にフォーカスするという意味では開けていた方が効果は高い。

## ■ストレッチ時間について

世間一般のストレッチでは一部位に対して15~30秒ほどしかかけないが、深いレベルのストレッチや本質的な鍛功においては最低でも30秒…出来るなら数分をかけてもいいだろう。

呼吸と連動させつつストレッチを行うと理解できるが、1つの部位に意識を流してコントロールし筋肉を伸ばすためには15秒では明らかに足らない。

基本的には分単位の時間をかけないと筋肉は伸びてはいかないからな。

今回はそうした意味も込めて、一部位あたりのストレッチ時間を少し長くとっているわけだな。

## ■手で触って刺激する

筋肉を伸ばしている時に、少し硬いと感じる場合には手で触ったり叩いたり揉んだり温めたりして刺激を与えると良いだろう。

手で触ることで肉体の意識は高まり、それによってコントロールがしやすくなるからな。

これらのコツをしっかりと守っていけば、どんなポーズをしても効果は出るし、体にとってプラスになるはずだ。

## ■具体的なポーズについて

今作の内容は具体的なポーズというよりは、どんなストレッチポーズでも効果を出せるよう誘導している

しかしながら、完全に自主性に投げっぱなしというのもアレだからな。

少しだけ具体的なポーズを書いておこう。

ストレッチにおいて鉄板のポーズは、股関節を柔らかくするための床に座った状態から足を左右に開く開脚のポーズや、足の裏同士を合わせるポーズが良い感じだ。

(股関節の柔らかさは体幹や内臓の調子にも影響を及ぼすからな)

あとは、立った状態もしくは座った状態から足をそろえて前に上体を倒すことで、背中や太ももの裏側、ふくらはぎを伸ばすストレッチも有効だ。

老化は「体の後ろ側」が硬くなることから始まりやすいからな、30代以上の人間は特にこれを意識しておくと良いだろう。

体を後ろにそらして体の前面を伸ばすストレッチも当然ながら有効だ。

胸や腹というものは普段はあまり意識されない部位で、ここが硬いと呼吸がしにくくなるからな。

あとは脇腹や脇を意識した側面全体を伸ばすのも効果的で、気持ちよく体をケアできるはずだ。

まとめると…

基本的には上半身、下半身ともに前面、背面、側面を伸ばしていくことで、おおよそ全身をカバーできるだろう。

専門的なポーズにこだわらなくても、ラジオ体操レベルの動きですら、今話したことを意識しておけばほとんどの部位にアプローチできるはずだ。

## ■ヨガのポーズ

こうしたストレッチのポーズではヨガがやはり手軽で優れている。

定番ポーズで言えば、

- ・ウルドゥヴァ・ムカ・シュヴァナーサ（上向きの犬のポーズ）
- ・アド・ムカ・シュヴァナーサ（下向きの犬のポーズ）
- ・マージャラーサナ（猫のポーズ）
- ・アンジャネーヤーサナ（三日月のポーズ）
- ・ウッティタ・バーラ・アーサナ（腕を伸ばした子供のポーズ）
- ・ダヌラアサナ（弓のポーズ）

あたりはシンプルながらかなり効く。

これは中国の導引術でも似たような姿勢があるし、養生法としてだけでなく、本質武術の肉体練功としても効果的なポーズだ。

これに加えて後は開脚系や側屈をしておけば、およその筋肉と内臓は気持よく緩んで回復できるはずだ。

ヨガのルーティンで言えば「太陽礼拝」のルーティンはシンプルながら肉体のほとんどを伸ばして刺激し活性化させるためかなり優れているな。

（時間がなければこれ1つだけでも良いくらいだ）

少し古いメソッドになるがヒマラヤ体操は運動強度が低いため「運動が苦手な人間」でも体を整えやすいのは大きなメリットだ。

これらのポーズが気になるようなら一度ネット検索しておくことをおすすめする。

こうしたストレッチはある意味では肉体を鍛える以上に重要なポジションであり、体がうまくゆるんでいないと回復も遅くなるし、体のこわばりが心のこわばりに繋がることが多い。

ストレッチは心身に有効なものではあるが、行っている間は退屈で一人で行うと雑で短くなりがちになるからな。

だからこそ、こうした音源でサポートを行うことで短い時間で効率的に行う必要性があるわけだ。

この内容は応用がききやすいものなのでストレッチに導引にヨガにと色々と役立てて欲しい。