

2024年10月こころの健康と睡眠情報④快眠ヨガ

なかなか眠れない原因は、昼間のストレスや緊張・体の強ばりにあるかもしれません

寝る前にヨガをするメリット

●体の緊張をゆるめる

眠れない原因の一つに、コリや歪みといった筋肉の張り・緊張が考えられます。ヨガのポーズを通したストレッチで筋肉を緩めてほぐすことで血流がよくなり体が温まり、リラックスしやすくなります。

●自律神経を整える

自律神経は、生命維持に必要な働きを自動で絶えずコントロールしています。自分の意思では動かせないのですが、肺は唯一、間接的に動かすことのできる内臓臓器のため意識的に呼吸を整えることによって自律神経のバランスを整える効果が期待できます。睡眠前のヨガでは深い呼吸を通して眠りへと導くサポートを行います。

寝る前にヨガを取り入れてみましょう



参考資料：[【ぐっすり眠れる・眠りが深くなる】寝たまま5分3ポーズでOK！寝れない夜におすすめ「快眠ヨガ」 | ヨガジャーナルオンライン \(yogajournal.jp\)](#)

2024年10月こころの健康と睡眠情報④快眠ヨガ

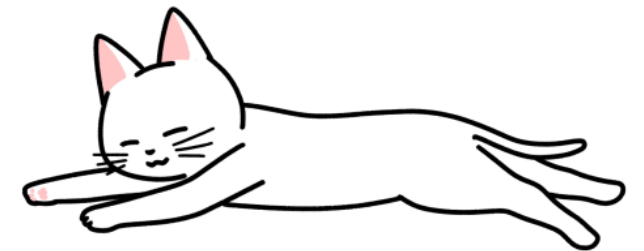
効果を高めるポイント

無理に頑張りすぎず、気持ち良く体が動かせる範囲で実践しましょう。
呼吸は丁寧に、ゆっくり深くを心がけます。
1つのポーズにつき5呼吸、30秒程が目安です。

寝たまま安眠ヨガ3ポーズ動画はこちら



<https://youtu.be/Iat3eYH00Ao?si=gOouVLVUt4wXYEO1>



参考資料：[【ぐっすり眠れる・眠りが深くなる】寝たまま5分3ポーズでOK！寝れない夜におすすめ「快眠ヨガ」 | ヨガジャーナルオンライン \(yogajournal.jp\)](#)

2024年10月こころの健康と睡眠情報④快眠ヨガ

寝たまま安眠ヨガのポーズ①ねじりのポーズ



仰向けになり、両脚を軽く揃えて膝を曲げ、踵と膝が平行になるように両脚を持ち上げます。この時、股関節も90度になるように意識します。息を吐きながら両脚を右側に倒します。上半身は仰向けのまま、両腕は体の真横や好きな位置に置きます。ゆったり呼吸をして、反対側も同様に行います。

2024年10月こころの健康と睡眠情報④快眠ヨガ

寝たまま安眠ヨガのポーズ②ハッピーベイビーのポーズ



脚を中央に戻したら両脚を胸の方に寄せ、両脚の間に両腕をはさみ、それぞれの足の親指を手の親指、人差し指、中指で掴みます。脚を開き、膝を伸ばせる範囲で伸ばします。

参考資料：[【ぐっすり眠れる・眠りが深くなる】寝たまま5分3ポーズでOK！寝れない夜におすすめ「快眠ヨガ」 | ヨガジャーナルオンライン \(yogajournal.jp\)](https://yogajournal.jp/)

2024年10月こころの健康と睡眠情報④快眠ヨガ

寝たまま安眠ヨガのポーズ③ガスぬきのポーズ



両膝を胸に寄せ、脚を両手で支えます。
その姿勢のまま、お腹の動きが感じられる程の深い呼吸を5回程繰り返します。

参考資料：[【ぐっすり眠れる・眠りが深くなる】寝たまま5分3ポーズでOK！寝れない夜におすすめ「快眠ヨガ」 | ヨガジャーナルオンライン \(yogajournal.jp\)](https://yogajournal.jp/)