

ストレッチと ほぐし動作

ファミリーヨガ主宰
石井 三郎 著

ケガを予防し、痛みをとる

ほぐし
動作



運動時の筋肉を ゆるめる

「硬い身体」「偏った動き」に効く！

豊富な写真とイラストでわかりやすい

アスリートからインストラクターまで必携！

現代書林

ストレッチと ほぐし動作

ケガを予防し、痛みをとる

ファミリーヨガ主宰

石井 三郎 著

健康法として、趣味として、スポーツを楽しんでいる人が大勢いると思います。しかし、膝や肘、腰などをいためたり、ケガをする人も後を絶ちません。

例えば、テニスをしている人が腕を酷使して肘をいためたり、ゴルフを続けて腰痛になったり。スポーツクラブでも、エアロビクスなど激しい有酸素運動で肉離れを起こす人もいます。ヨガでは、難しいポーズを取ってジワジワと身体に負担がかかり、肩を壊す例なども見受けられます。

健康のためにスポーツをしているのに、身体を壊しては何にもなりません。しかし、筋肉痛は身体が動いている証拠と勘違いして、痛みを我慢しながら運動を続けてしまう人がほとんどなのです。

本格的にスポーツをしているアスリートにしても、多少の痛みは我慢して練習するのが当たり前となっています。しかし、そんな状態で練習したり競技を行っても結果は出ず、技術をレベルアップさせることは難しいでしょう。

はじめに

実体験から生まれた「ほぐし」

かくいう私も、若い頃にヨガを修業していた時は、痛みをこらえながら必死に難しいポーズを取っていました。その結果、階段を手すりにつかまりながら、はいつくばるようになり下りするありさまです。

そのうち膝がおかしくなり、首が回らなくなることもありました。肩を亜脱臼した時は、接骨院に行って治してもらったのですが、肩や腕を動かすと痛いので、そのままにしていたら、周囲の筋肉が硬くなってしまったのです。

そんな経験から、脱臼したり、骨折したりした部分は動かしてはいけません、周囲の関連性のある筋肉は動かさないといけないことを学びました。

痛みを我慢しながらやっていた私は、痛みを軽減する方法を工夫しないとヨガを続けられないと思いました。

他の人たちは痛みが出ると医者にかかっていたと思いますが、それでは対症療法で、いつまでたってもイタチごっこで根本的な解決にならないと考えたのです。

最初は肩甲骨をどうすれば柔らかくできるだろうかと考え、肩甲骨のほぐし動作を始めました。すると、痛みが軽減するだけでなく、疲れも取れやすくなったのです。

肩甲骨の次に脚ほぐしを考えて実践し、やはり効果があったので、次は腹ほぐしという具合に、何年もかけて全身のほぐし動作を開発していったのです。

効果があるから外国人にも受け入れられている！

私はヨガの普及のため、毎年のように台湾やオーストラリアなど海外でもセミナーを開いてもらっています。そこでも、当然、ほぐし動作を伝えています。

今年、オーストラリアに行った時に、以前から受講している生徒たちが、教室が始まる前に尻ほぐしをしている姿を目撃しました。ほぐし動作が海外でも根付いていると思うと、本当にうれしかったです。彼らも効果がなければ、1年前、2年前に習ったことを続けるわけがありません。

ほぐし動作が身体に心地よく、ヨガのポーズを取るにもラクだ、ということを実感しているからこそ続けてくれたのでしょう。

健康管理に効く「ほぐし動作」

筋肉をほぐすことで血液やリンパ液などの体液の流れがよくなり、体温も上がり、体調がよくなつていきます。身体が軽くなり、フットワークよく動け、仕事も進みます。スポーツをしても、ケガをしにくい状態になります。疲れも取れやすいので、翌日も快調に動けます。

このように、スポーツでのケガ防止や職業病の予防、日常生活の快適性を増すなど、さまざまな効用のある「ほぐし動作」を一人でも多くの人に知っていただき、実践していただければと思います。本書を執筆しました。読者の皆様の健康管理のお役に立てただければ幸いです。

この本を刊行するにあたり、基本的に命の教えにしたがうこと、心、身体の使い方というこの実践を教えてくださいました冲導師、白社長御夫妻に感謝いたします。

また、ヒントになる指圧法、操体法を研究するきっかけをつくってくれた永井幹人さん、菊池高夫さんに、そして、ほぐしを実践し、結果を出し証明してくれた受講生みなさんに感謝いたします。

平成21年9月

ファミリーヨガ主宰 石井三郎

Part 1

偏った動きがあなたの身体を硬くしている!?

- 「痛い」というのは身体の悲鳴、痛みを我慢してはいけない 12
- 基礎体力や準備運動不足のまま、技術だけを追いかけるのは危険 14
- スポーツの現場では運動力学や生理学の正しい知識をもった指導者が少ない 15
- 身体の正しい使い方をしないからケガをする 17
- 「逆刺激」をしないから、身体が故障する 19
- スポーツの偏った動きが身体を壊す 21
- 肉や魚の多い食事が身体を硬くする 22
- 職業やストレスによっても身体は硬くなる 24
- 剛と柔のバランスが大事 25

Part 2

身体にほぐし動作が必要なわけ

- ほぐし動作で健康にスポーツを行う 28
- 痛みのある場所をほぐせば、ラクに身体を動かせる 29
- ストレッチとほぐし動作 30
- ほぐし動作の4原則——ゆるめる、揺らす、逆刺激、繰り返す 31
- 身体は連動しているから全身を見ないとほぐれない 33
- ストレッチとほぐし動作の具体例 35
- 1日の終わりのほぐし動作が身体の修正を強化する 36
- 重心安定の法則、重心移動の法則、連動の法則——身体の動きの法則を知る 38
- 身体を正しい方法で鍛える 40
- 高齢者のリハビリに必要なトレーニング 41
- 内臓をほぐして血行をよくする 43
- 遊び感覚で身体を柔らかくする 45

Part 3

身体をゆるめるほぐし動作

- ヨガやスポーツの前にほぐし動作を 48
 - ほぐし動作はリハビリに効き、ケガの予防や痛みの軽減になる 49
 - いろいろなスポーツの身体の使い方と必要なほぐし動作 50
 - 職種によって必要なほぐし動作 53
- ほぐし動作・逆刺激**
- お尻ほぐし 58／脚ほぐし 61／鼠径部ほぐし 62／脇腹ほぐし 63／お腹ほぐし 64／
 - 腰ほぐし 65／肩甲骨ほぐし 66／首・後頭部ほぐし 68／肩・腕ほぐし 69／
 - 腰の逆刺激 70／首の逆刺激 72／膝の逆刺激 72／
 - 自分に合うほぐし動作とストレッチを見つけよう 73

ポーズ

- 前屈 74／コブラ 76／らくだ 78／弓 80／バッタ 82／捻り 83／アーチ 84／
- すき 86／逆さか立ち 88／猫 90／はと 92／開脚前屈 94／前後開脚 95／
- 立ち位置の反り 96／結跏趺座を組む 98／合せき前屈 99／逆立ち 100／つり針 101

心をほぐせば身体もほぐれる 104

心の苦しみは命の叫び 105

自然な生き方、積極的な考え方が心を柔らかくする 107

こだわりを捨てれば、心がほぐれる 108

こだわりの原因を探って、心をほぐす糸口にする 109

心をほぐす3原則 111

柳の枝や水のような柔らかい心、「不動心」が理想 113

身体がほぐれば心もほぐれる 114

◇体験者の声 115

おわりに

ファミリーヨガ インストラクター 125