

はじめに

こんにちは。

Classo yoga代表のクラソノです。

ヨガを始める前やヨガをやっている最初は疑問なんてなくても、やっていると色々な疑問が出てきます。

やればやるほどに疑問が湧き出てくるし、見えないことが見えてきます。

ここにコップに入った美味しそうなジュースがあります。

子供の人にとっては入っている量が気になるでしょう。

科学者はこのジュースを構成する分子について説明し、

栄養士はジュースに含まれている砂糖や添加物について話します。

同じものを見ても、人それぞれ回答も違います。

この中の回答にはあなたの知っていることと違うこともあるかもしれません。

あなたの思っていることと違うこともあるでしょう。

こういう考えもあるんだな、、、と広い心で受け入れてください。

(もし、絶対に違う！というのがあったらこっそり教えてください)

今回の質問は私自身が疑問に思ったことだけでなく、yahoo 智恵袋やネットでヨガについての質問を参考にしましたが、回答はオリジナルです。

本当は100個以上あったのですが、50個に削りました。

機会があればさらに50個、さらに50個と増やしていければな、と思います。

このミニレポートがあなたのヨガライフの一助となれば幸いです。

はじめに	1
ヨガに関する50の質問	4
1 ヨガとストレッチの違いは何ですか？	4
2 ヨガとエクササイズの違いはどこからですか？	4
3 普通のヨガとホットヨガの違いって何ですか？	5
4 ヨガとピラティスの違いは何ですか？	5
5 ヨガは何がいいのですか？	5
6 体が硬いんですが、ヨガをできますか？	6
7 ヨガをやれば体が柔らかくなりますか？	6
8 ヨガでダイエットできますか？	6
9 ヨガをやれば誰でも痩せることができますか？	6
10 ホットヨガの方が痩せますか？	7
11 ヨガをやるとインナーマッスルが鍛えられますか？	7
12 前後開脚や前屈でべたーとなれますか？	7
13 ヨガで肩こりが治りますか？	8
14 ヨガで腰痛が治りますか？	8
16 ヨガをやるとよく眠れると聞きました。本当ですか？	8
17 ヨガをやると精神が鍛えられますか？	8
18 ヨガをするとストレスが減る、というのはなぜですか？全然イライラしてばかりです。	9
19 ヨガをはじめて半年になりますが、体が全く変わりません。合わないのでしょうか？	9
20 ヨガをやってはいけない人はいますか？	9
21 ヨガって色々な種類があってよく分かりません。	9
22 ハタヨガって、何ですか？	10
23 ヨガを極めるとどうなるのですか？	10
24 どうやればヨガを極めることができますか？	10
25 ヨガをすると毎日マントラを唱えなければダメですか？	11

26 ヨガをやっている人は言ってることがよく分かりません。	11
27 ヨガって宗教みたいなもんですよね。	11
28 ヨガの組織はどうなっているんですか？	11
29 ヨガの組織に納めなければならないお金はありますか？	11
30 ヨガのDVDや動画じゃダメですか？	12
31 オンラインレッスンはどうですか？	12
32 最近はヨガといえば片岡鶴太郎さんのイメージが強いのですが、あんな感じになるのでしょうか？	12
33 ホットヨガはなぜ熱い場所でやるのですか？	13
34 公民館であるヨガとフィットネスジムのヨガとスタジオのヨガは何が違いますか？	13
35 ヨガってインドのものですか？	13
36 朝早くからヨガをやっている人がいます。なぜですか？	13
37 ヨガの瞑想と座禅って何が違いますか？	14
38 日本でヨガの教室ってどれくらいあるのですか？	14
39 日本にヨガの先生は何人いますか？	14
40 どうやればヨガの先生になれますか？	14
41 ヨガの先生がキレイなのはヨガをやっているからですか？	15
42 エアリエルヨガって何ですか？	15
43 顔ヨガはやってますか？	15
44 ヨガマットと普通のマットは違うんですか？値段が高いのですが、	15
45 ヨガをするとどれくらいお金がかかりますか？	16
46 女性専用のヨガってありますか？	16
47 ホットヨガは良くない、ということも聞きますが・・・	16
48 筋トレ・ヨガ・ウォーキング、どれをやったらいいですか？	17
49 ヨガをする前と終わった後の食事はどうしたらいいですか？	18
50 どれぐらいのペースでヨガをするのがいいのでしょうか？	18

ヨガに関する50の質問

1 ヨガとストレッチの違いは何ですか？

分かりやすく一言で言えば、近代的なストレッチエクササイズに呼吸や瞑想の要素を加えたものがヨガになります。

加えて、ヨガはストレッチする（伸ばす）だけでなく、筋肉を縮めることを意識したり、筋トレ的な要素も含まれます。

さらには、単なるエクササイズでなく考え方や哲学なども含んでいます。全部含めてヨガです。

またストレッチがある特定の部位の筋肉にフォーカスするのに対して、ヨガの場合はストレッチと同じように見えるポーズでも、姿勢や呼吸の調整など、身体全体を意識することも大きな違いです。

2 ヨガとエクササイズの違いはどこからですか？

エクササイズ的なヨガもあります。

ヨガ的なエクササイズもあります。

明確な基準はありません。

ヨガにはエクササイズ要素も含まれます。

エクササイズに呼吸や瞑想、考え方や哲学を含めたものがヨガといえます。

そもそもヨガとエクササイズを分類する必要がありません。

3 普通のヨガとホットヨガの違いって何ですか？

普通のヨガもホットヨガも同じようなポーズをします。

やることは大きくは違いませんが、室内の環境が大きく異なります。

違いは普通のヨガが常温で行うのに対し、ホットヨガは、室温40度以上、湿度が70%等

(スタジオによっては多少異なります) 温かい環境の中でヨガのポーズを行います。

それぞれ良い点、悪い点があるのでご自分にあった場所を選ぶことも大切です。

4 ヨガとピラティスの違いは何ですか？

ヨガもピラティスも共通する動きがたくさんあります。

両者とも近代的な体操、身体訓練法を起源にしており、そのため共通する動きがたくさんあると考えられています。

インドでは体操をインド古来のヨガに吸収し、ピラティスは体操をリハビリ用として原型を作りました。いわば共通の祖先を持つようなものです。ただし、発展した経緯が違いますので、目的や呼吸の方法などが異なっています。

ピラティスの方がより脊柱や骨盤、または個々の部位へのエクササイズ要素が強く、ヨガは全体的に呼吸や心身へのアプローチ要素が強いです。

ただし、ピラティスやヨガも流派や考え方が人それぞれなので、一概には言えません。両方を体験してみることをオススメします。

5 ヨガは何がいいのですか？

ヨガ人口は日本だけでなく、世界でもかなり増えています。

- ・やるほどにできるようになる（上達する）ので長く続けやすい
- ・一人でできる。
- ・考え方や生き方も含んでいる。
- ・呼吸と瞑想とエクササイズ効果
- ・筋トレほどきつくないので始めやすい

などの理由が挙げられます。

いいと思う理由は人それぞれです。

6 体が硬いんですが、ヨガをできますか？

硬い人はそれなりにできるのがヨガの良いところです。

難しいポーズを取ることがヨガの目的ではありません。

また、これまでの習慣で体が硬いのですから、このまま同じように過ごしたところで、ある日突然身体が動くようになる、なんてことはありません。

ぜひヨガを始めてみてください。

7 ヨガをやれば体が柔らかくなりますか？

雑誌やマスコミに登場するのが、体が柔らかくスタイルの良いインストラクターやモデルが多いため、柔らかい＝スタイルが良くなる、というイメージもあるためかもしれませんね。

必ずとは言えませんが、やるほどに柔軟性、可動域は広がることが多いです。

ただし、ヨガは身体を柔らかくすることが目的ではありません。

柔らかさを求めると怪我につながります。

ヒトにはヒトとして適度な可動域があります。

その可動域の中でどれだけキレイに動けるか、力を入れることができるか、ということが大事になります。

体が柔らかくなるのは、ヨガの「おまけ」みたいなものと思ってください。

8 ヨガでダイエットできますか？

ヨガのカロリー消費量そのものは多くありません。

ヨガのレッスンによりますが、1時間で100kcalから300kcalくらいだと思います。

消費カロリーだけを考えるとヨガのみでダイエットすることは難しいですが、現実にはダイエットできた、という話もよく聞きます。

ヨガをすることで食欲をコントロールしたり、考え方や食生活や生活習慣が変化した結果、望ましいカラダになっていくのだと思います。

9 ヨガをやれば誰でも痩せることができますか？

ヨガだけでなく、誰でも確実に痩せることができるものは今の所ありません。

もしあれば間違いなくノーベル賞ものでしょう。

体調管理はヨガでもできますが、体重管理には食事管理、生活習慣の方がインパクトがはるかに大きいです。

「体重管理は食事制限で、体調管理はヨガで」

ヨガをすることで、日常生活や食事に色々と気をつけるようになります。

また自分自身をコントロールしたり、マインドフルネスな生き方を意識するようになるので、結果として痩せることになるかもしれません。

10 ホットヨガの方が痩せますか？

ヨガで痩せることも難しいですが、ホットヨガで痩せることはなお難しいです。

エクササイズの強度としては低いですし、汗をかくことと痩せることは全く違います。

汗をかいても代謝アップ！という人もいますが、汗をかいても代謝は上がりません。

有名なパラドックスで、「南の島に太っている人が多いのはなぜ？」というものがあります。

ダイエット目的であれば、食事制限と筋トレやパーソナルでのレッスンをオススメします。

ホットヨガは、気持ちよく汗をかいた爽快感を味わう場所と認識してください。

11 ヨガをやるとインナーマッスルが鍛えられますか？

インナーマッスルというのは、体の深層部にある筋肉群をいうことが多いですが、インナーマッスルを鍛える目的は何でしょうか？

ヨガを正しく行えば、必要な筋肉の多くが刺激されます。

何かの理由でインナーマッスルにフォーカスして鍛えたいのであれば、ジムに行くことをオススメします。

12 前後開脚や前屈でベター一っとなれますか？

グニャくにゃ、ベター一っとなりたい気持ちはわかりますが、その意図、目的は何でしょうか・・・？

柔くなりたいならそれなりの努力は必要ですが、ヨガでなくてもいいと思います。

ベターとなるのはヨガの目指すところとは違います。

どこまで深く曲がるかでなく、適度な可動域を左右差なく持って、きちんと体を動かせることの方が大切です。

13 ヨガで肩こりが治りますか？

ヨガは治療ではありません。

ヨガで治すことができる、とは言えません。

ただ症状が緩和することが多いようです。

肩こりは動かしてないことが最大の原因です。

ヨガだから肩こりが緩和するのでなく、他のエクササイズでも同じだと思います。

14 ヨガで腰痛が治りますか？

腰痛の原因は様々です。

それも一つとは限りません。

ヨガでやっていることが、その原因にアプローチすれば腰痛に効果があるのかもしれませんが。

また腰痛については、エクササイズをすることで悪化することもあります。

もし腰痛をお持ちであれば、まずはドクターからの所見をもらいましょう。

16 ヨガをやるとよく眠れると聞きました。本当ですか？

そういう声をよく聞きます。

ヨガで体を動かすことや、呼吸で自律神経系にアプローチするためかもしれません。

直接的にせよ、間接的にせよ、ヨガが良い効果をもたらすことはあるようです。

17 ヨガをやると精神が鍛えられますか？

現在の行われているヨガで精神が鍛えられることはないでしょう。

精神を鍛える目的でヨガをする人も少ないと思います。

毎日、毎日ヨガをすることが自体が修行だと言えないことはありませんが、ところで精神を鍛えて何になるつもりでしょうか？

18 ヨガをするとストレスが減る、というのはなぜですか？全然イライラしてばかりです。

ヨガのエクササイズ的な効果と、瞑想や呼吸による自律神経系へのアプローチによりストレス軽減に効果がある、とは言われています。

現在どこでヨガをやっているのか分かりませんが、間違ったことやっている可能性もあります。

またヨガは万人に効果がある万能薬ではありません。

今のあなたにはヨガはあってないのかもしれませんが。

19 ヨガをはじめて半年になりますが、体が全く変わりません。合わないのでしょうか？

どう体を変えたいのか、によります。

食事改善なしにダイエットはできませんし、体を引き締めたいのであれば筋トレが早いです。

ヨガはどちらかというと緩やかな変化を好みます。

また、表面上には変化がなくても、ホルモンの分泌や神経系の変化もあります。

よく眠れるようになったり、落ち着いて考えることができるようになったりしてないでしょうか？

体を変えるためにヨガをする、のではなくヨガをやっていけば身体は変わっていく、という感じで長く付き合しましょう。

もしくはヨガのやり方や教え方が間違っている可能性もあります。

20 ヨガをやってはいけない人はいますか？

ヨガはほとんどの人にとって良い選択肢になります。

しかし、怪我をしていたり、体調が悪いなどその不安が少しでもある方は控えた方がよいです。

また通院されている方は、かかりつけ医の先生から許可を得てから行ってください。

21 ヨガって色々な種類があってよく分かりません。

私もよくわかりません。。

同じ名前でも別のスタジオや場所では全く違う内容のこともあります。

あなたが何をしたいのか、何でヨガなのか。

あなたが何をしたいのか、どんなヨガが良いのか、

スタジオやインストラクターで聞いてみましょう。

22 ハタヨガって、何ですか？

ヨガの大きな枠組みの一つです。

古来ヨガは座って瞑想する静的なものでした。

一方、現在一般的に行われているのはストレッチやエクササイズ的な動的なヨガです。

なので、現在行われているヨガのほとんどがハタヨガです。

食パンやアンパン、サンドイッチなどいろいろありますが、全部「パン」ですよね。

色々なヨガがありますが、ほとんどが「ハタヨガ」です。

23 ヨガを極めるとどうなるのですか？

多くの場合、現代のヨガは”極める”ことを目的としていません。

難しいポーズを取ることだけならバレリーナや新体操、雑技団の人達がヨガの達人になってしましますが、そんなことはありませんよね。

仮に、ポーズが完璧にできて、理論や知識も抜群、教養もあり人柄も優れている、ということであればすぐに世界中から声がかかるでしょう。

結果、**金銭面も含め色々豊かになれる**と思います。

もしくは、一般的なイメージで「ヨガを極める」とは仏教で言えば「悟りを開くこと」に近いのかもしれませんが。

輪廻から解脱し、生まれ変わって苦しむ必要がなくなる、と言われていました。

本当の回答はご自身で極めた時に見つかるはずです。頑張ってください！

24 どうやればヨガを極めることができますか？

修行・修行・修行、practice ,practice,practice・・・練習しかありません。

というかあなたにとって極めるとはどのような状態のことでしょう？

25 ヨガをすると毎日マントラを唱えなければダメですか？

その必要はありません。マントラはサンスクリット語で賛歌や祈りを意味しています。仏教のお経と同じです。

お坊さんはお経を覚え唱えますが、一般の人日常的に唱えてないと思います。

shanti mantraやオームなどもマントラです。

一部のスタジオ、道場をのぞき、日本ではマントラを唱えるスタジオは少ないです。

26 ヨガをやっている人は言うことがよく分かりません。

確かにヨガにエネルギーや宇宙のつながりなどを求める人もいます。

私もよく分かりません。おそらく言っている本人も分かってないと思いますので、暖かく耳を貸してあげてください。今は宗教色が強いスタジオは少ないです。哲学や解剖学といった科学的な根拠を元に現代に合わせたヨガの教室が一般的です。

27 ヨガって宗教みたいなもんですよね。

「ヨガは宗教だ」、という人もいるし、「ヨガは宗教ではない」という人もいます。

「ヨガは考え方だ」「哲学だ」とも言われます。

現実的には宗教に関係なく、ヨガは全世界に広がっています。

当スタジオでは宗教色は極力排除しています。

28 ヨガの組織はどうなっているんですか？

世界にも日本にも多くのヨガの団体や協会などがあります。

中でも世界的に有名なのが、全米ヨガアライアンスです。

世界の約70か国が共通の水準を定めているので、日本でも様々なスタジオがヨガインストラクターの養成スクールとして、ヨガアライアンス認定校になっています。

ただし、どの組織にも属する必要はありません。

あなたが組織を作ることもできます。

29 ヨガの組織に納めなければならないお金はありますか？

何らかの組織に属せば、登録料や更新費用が必要です。

例えば全米ヨガアライアンスの場合は年に65ドルの更新料です。

他のエクササイズ組織と比較すれば継続更新への費用負担は小さいです。

また必ずしも組織に属する必要もありません。

30 ヨガのDVDや動画じゃダメですか？

単なるエクササイズの一つとしてなら、ご自宅などで始めるのも良い方法です。

ただし、自分のやっている姿勢が正しいものか、どこに力を入れるか、呼吸など間違っている可能性もあります。

また動画は良いものもあれば悪いものもあります。見極めができずにやると身体に不調をきたします。

怪我を防ぐためにも、きちんとした先生に教わることを強くオススメします。

どうせやるなら正しく効果のあるヨガをやってください。

31 オンラインレッスンはどうですか？

初心者がオンラインでのエクササイズ指導を受けるのはオススメしません。

これはヨガに限らず全ての運動指導に関してです。

生と画面を通じては全く違います。

最初のカウンセリングや問診はオンラインでも良いでしょうが、動作を確認したり、身体を見るのは生でないと分からないことがたくさんあります。

僻地に住んでいる、人と会いたくないなど特別の理由がない限り、スタジオでのレッスンをオススメします。

料金的な安さや手軽さに魅かれるかもしれませんが、せっかくならスタジオに足を運びましょう。

解剖学や哲学であればオンラインセミナーでも十分だと思います。

32 最近はヨガといえば片岡鶴太郎さんのイメージが強いのですが、あんな感じになるのでしょうか？

ヨガには色々な考え方、流派があります。

鶴太郎さんのヨガはインド古来の伝統的なヨガだと思われれます。

日本では鶴太郎さんのようなヨガをする方は少数派です。

33 ホットヨガはなぜ熱い場所でやるのですか？

ホットヨガの基になるヨガを創始した、ビクラム・チョードリー氏がインドのカルカッタ生まれで、その地域の気候を模していると言われていました。

身体がすぐに温まるので楽に動ける、汗をかく爽快感がヒットしました。

身体的には酷暑環境でのエクササイズはオススメいたしません。

34 公民館であるヨガとフィットネスジムのヨガとスタジオのヨガは何が違いますか？

やっていることはほぼ同じですが、ヨガを行う環境が変わることで学べることや雰囲気も変わります。

例えば、公民館のヨガは料金も低めですが、集まる人のレベルもそれなりであったり、インストラクターのレベルもそれなりであることが多いです。家の近所で気軽に始めたい方向きです。

フィットネスジムは、その他の運動の中でヨガも行っている所がほとんどで、様々な運動も行いながら、ダイエットやリラックスを目的にしていたり、運動が好きな生徒さんが集まりやすい様です。

ヨガスタジオにおいては、ヨガを深めるための細かい指導が受けられる特徴があります。

そのほか、場所より、インストラクター本人による違いが大きいです。

35 ヨガってインドのものですか？

そうです。古くは紀元前からあったと言われていました。

ただし、現在世界の主流の動きのあるヨガではなかったと思われています。

動きのあるヨガはアメリカで発展してきた経緯があります。

同じヨガですが、やっていることは全く違います。

本来のヨガをしたいのであれば、インドへ行くことをオススメします。

36 朝早くからヨガをやっている人がいます。なぜですか？

ヨガの流派・グループの一つに「アシュタンガヨガ」というものがあります。

インドマイソールの本部では朝早くからプラクティスが始まるそうです。

日本はインドと違い朝寒いですが、朝早くからヨガをやっているのは、その流れであることが多いです。

朝は寒く体が動きにくい、というデメリットもありますが継続的にヨガをするのであればおすすめです。

夜だと仕事が入ったり、おつきあいが入ったりします。

朝をヨガから始めることで得られるものがたくさんあると思います。

37 ヨガの瞑想と座禅って何が違いますか？

大きな違いはありません。

瞑想や座禅をすることで、本来の自分、自分の中の本当の自分に気づくことが目的です。

ヨガの瞑想にもいくつか種類があります。そして座禅にも種類があります。

いくつかの手法はかぶっていますし、かぶってないものもありますが、私たちのレベルでは得られるものは基本的には同じようなものと思って良いでしょう。

38 日本でヨガの教室ってどれくらいあるのですか？

約7,000か所以上と言われていたりしますが、明確には分かりません。

年々どんどん増えるペースが上がっていることは間違いありません。

それだけニーズも増えています。

39 日本にヨガの先生は何人いますか？

ヨガアライアンスに登録された資格保有者（登録済み）は約1600名です(2020年2月現在)が、その他にもヨガの先生はたくさんいます。

自分で名乗れば誰でもインストラクターなので軽く1万人以上はいると思います。

そして今後しばらくはどんどん増えるでしょう。

40 どうやればヨガの先生になれますか？

一般的にはヨガインストラクター養成講座を受講するのが普通です。

養成講座もスタジオ主催のものと全米ヨガアライアンス認定のものがあります。

ヨガの資格としてはヨガアライアンス認定のRYT200やRYT300といった資格が有名なので、インストラクターを目指す場合は、取得しておいた方がスタジオなどで教える際にも役立つのでよいでしょう。

ヨガ資格は国家資格ではないので、ご自身で私は「ヨガの先生です」と名乗っても犯罪ではありませんが、知識なく運動指導して、生徒さんに怪我をさせた場合、刑事責任を受ける可能性もあります。やはり人に教えるのであればきちんとした先生に教わりましょう。

41 ヨガの先生がキレイなのはヨガをやっているからですか？

気のせいかもしれません。

モデルさんや芸能人の方もやっているからそのイメージもあるようです。

ヨガをやってなくてもキレイな方はいます。

ただ、インストラクターとして人気がある先生は、容姿や立ち居振る舞い、食事などに気をつけている先生が多いです。

結果として、キレイな先生率は高いのかもしれませんが。

42 エアリアルヨガって何ですか？

天井から専用の布を吊るしハンモックのようにして、空中で逆さにぶら下がったり、ハンモックを使ってヨガのポーズを取ります。

日常では行えない様々なポーズにもチャレンジして楽しむことができます。

一方で眼圧が上がる、血圧リスク、また転倒、落下リスクなど危険性もあります。

求めるものと危険度などを検討して判断してください。

当スタジオではやっていませんし、今後もやる予定はありません。

43 顔ヨガはやってますか？

世の中には色々なヨガがあります。

ヨガと名がつければ、すべてヨガになります。

顔ヨガ、指ヨガ、笑いヨガ、ビールヨガ・・・

全てこちらのスタジオでは行っておりません。

44 ヨガマットと普通のマットは違うんですか？値段が高いのですが、

値段だけでは物の価値は測れません。

ヨガをするのであればある程度高いマットを使いましょう。

2万円するヨガマットは毎日使っても10年は使えると言われています。

1年間に2000円です。1日10円以下の投資です。

安いマットは毎日使えば数ヶ月で使えなくなるでしょう。

値段により使用感や安定感などが全く違います。

安いマットでは怪我の恐れもあり、私なら怖くて使えません。

ヨガマットを買うのであれば1万円程度以上を目安にしてください。

45 ヨガをするとどれくらいお金がかかりますか？

ヨガは運動ができる服装とヨガマットがあれば始められます。さらに言えばヨガマットさえいりません。服装も私服でできます。

レッスンの費用も月に5000円～10,000円前後です。

ヨガは大人の習い事としては安い自己投資だと思います。

46 女性専用のヨガってありますか？

あります。

ホットヨガはほとんど女性専用が多いですし、常温スタジオでも女性専用のところもあります。

ヨガをしながら、色々気になるのであれば、女性専用は一つの選択肢としてベターと思います。

また女性専用ヨガは自然とヨガもゆったり目のものが多くなりがちです。

強度と身体への刺激、効果は比例するので、たくさん動くヨガが好きな方は女性専用だと物足りない感じになるかもしれません。

男性の視線が気になるのであれば、そういうスタジオを探るも選択肢の一つです。

47 ホットヨガは良くない、ということも聞きますが・・・

一概には言えませんが、

- ・自分の限界を超える可動域までいってしまい、怪我をしやすい
- ・暑苦しいので、気持ちよくヨガができない

- ・暑いので、エネルギー消費の高いヨガができない
- ・汗を書くのでシャワーと着替えが必要
- ・自律神経を壊される人がいる

ということが言われています。

ホットヨガは汗をかく爽快感がウリです。

インストラクターはあまりやりたがらないですし、体調に不調をきたす人も多いですが、一方で年々もホットヨガを続けている方もいます。

インストラクターでも最初のヨガとの出会いはホットヨガという人はかなり多いです。

メリット・デメリットを知った上で行ってください。

48 筋トレ・ヨガ・ウォーキング、どれをやったらいいですか？

それぞれの良さがあるため、目的に合わせて選ばれることをお勧めします。

とりあえず全てやってみてもいいのかもしれませんが。

筋トレは効果が出るのが早いですが、ヨガより怪我のリスクも高いです。

きちんとしたトレーナーがいるジムに行って下さい。

筋トレといってもフィットネスジムにあるマシン中心の筋トレは初心者にはかなり効果が薄いです。

ウォーキングやランニングや手軽にできる優れたエクササイズです。

欠点としては動きが単調で同じ筋肉しか使われないことです。

また、上達するということがあまりないので続けるモチベーションも下がり気味です。

ヨガは適度な運動で、体全体を使うエクササイズですし、やるほどに上達します。

欠点は、またリラックス系のヨガが多いのでちょっと運動強度が低いことです。インストラクターの腕に左右されるのも欠点の一つかもしれません。

何となくヨガに興味を持たれたのであれば、まずは一緒にやってみましょう。

49 ヨガをする前と終わった後の食事はどうしたらいいですか？

古来から「ヨガの前は食事はしない方がいい」と言われています。

それは、もともとヨガは瞑想が目的だったため、食事すると眠くなったり、お腹の調子を悪くしたり、便をもよおしたり、と瞑想の妨げになることが多いことからです。

現代ではエクササイズ的なヨガも多いですし、食事直後は胃を休ませておきたいので、やはり運動前に食事はオススメできません。

2時間程度前の食事が推奨されています。

またヨガを終わってから食事については自由ですが、あなたの身体はあなたが食べたものからできています。

生活の全てを含めてヨガなので、食事にも気を使いところです。

ヨガをしている方にはアヒムサ（非暴力・非殺生）という思想からベジタリアンも多いです。

今食べたものは、3ヶ月後のあなたを作ります。

ヨガの後といえど、食事には気をつけ過ぎることはありません。

50 どれぐらいのペースでヨガをするのがいいのでしょうか？

できれば毎日行いましょう。

週6、7回やっても問題ありません。むしろやって欲しいです。

筋トレのような強度の強いエクササイズであれば週に2、3回がベターですが、ヨガは毎日やっても大丈夫です。

月の満ち欠けに合わせて練習を休む流派もありますが、特に気にならなければやっても構いません。

自分のペースでできるのもヨガの良いところです。

ヨガを習慣として長く続けることが大事です。

ヨガは単なるエクササイズではありません。

将来にわたり充実した人生の糧になるものです。

やればやるほどにヨガの良さが分かってきます。

終わりに

以上で50個の質問が終わりました。

現在、一言でヨガといっても様々なヨガが存在します。

元々はインドで3000年～2500年ほど前にインドで生まれたとされています。

その後、色々と経て現在のヨガになっています。

私は古代・中世・近代この3つの時代でそれぞれ「ヨガ」と呼ばれるものが存在し、そして現代は全部がごちゃごちゃで「ヨガ」になっていると思っています。

今後もヨガ人口は増加していくことでしょう。

ヨガの種類や形態も変わっていくことでしょう。

しかし、それでもヨガはヨガです。

あなたの人生をプラスになるものと信じています。

文中の内容誤りや誤字脱字、ご意見、ご感想があれば

kurasono@classoyoga.com

までご連絡ください。

なお、本内容について許可なくそのまま転載・掲載することを固くお断りいたします。

リクエストがあれば第二弾も考えます。

ヨガに関する素朴な疑問から、難しい質問まで受け付けますので、上記連絡先までご連絡ください。

ナマステ。

