

カンタン! すぐ効く!

DESKTOP YOGA

デスクトップヨガ

監修 龍村 修

呼吸と
セットで
効果倍増
!



デスクトップヨガとは

職場のデスクに座ったまま、手や指をほぐすことで全身を使って行うヨガと同じような効果をもたらす健康法です。呼吸法と一緒に実践することで心身のバランスをととのえ、

さまざまな不調や悩みを解消することができます。

カンタン! すぐ効く!
**DESKTOP
YOGA**

デスクトップヨガ

監修 龍村 修

カンタン! すぐ効く!

DESKTOP YOGA

デスクトップヨガ

監修 龍村 修

自由国民社

はじめに

「デスクトップヨガ」とは、デスクの上で「手」や「目」を刺激してお手軽にできる本書オリジナルの方法です。ヨガの経験の有無にかかわらず、場所を選ばずに行えるので、多忙な現代人にぴったりのヨガです。

もともと、ヨガは一生かけて物事の真実を探求し、人間としてのよりよい生き方や自然の摂理に合った生き方をめざすものです。その産物として、健康的な美しさや、幸福で平和な生活を手に入れることができます。しかし、現代人の生活は、特に心身に負担がかかりやすく、そこから全身の疲労感を生じさせています。私の40年のヨガ経験では、全身に漠然とアプローチするのではなく、疲労感や痛みの多い部分を中心としたヨガが有効だと実感しています。現代人の体で疲れているのは特に、「脳」と「目」です。

脳は全身に関係するほか、手と密接な関係があります。脳の緊張は手に表れ、手のこりや緊張を招きます。逆に、手が硬くなることで、脳を通じて全身がゆるみにくく

なります。そこで、デスクトップヨガで「手」を刺激することによって、全身の緊張緩和を促します。ツボ刺激とは違い、ヨガは呼吸法を意識した方法であるため、脳細胞が必要とする酸素を効果的に送り込むことができ、リフレッシュすることができるのです。

また、多くの現代人にとって、部分疲労の代表格は「目」であるといえます。パソコンを一日中使う人はもちろんのこと、スマートフォンやタブレット端末を常時使う人が増え続け、目を休める時間が失われています。体を動かさないと体がこりかたまってしまうように、目を狭い範囲だけで緊張して使っていると、やがて目もこりかたまって疲労がたまるようになります。デスクトップヨガで目を刺激して意識的に動かせば、視界がクリアになり、目からくる頭痛も緩和されるなど、驚くほどの効果が発揮されます。

デスクトップヨガは、生活の中のすきま時間を有効に使える、とても合理的な方法です。ぜひ日常の中に取り入れ、より効率的な健康法を実践してみてください。

目次

はじめに 2

第1章

デスクトップヨガと呼吸の関係

ヨガの基礎知識 8

デスクトップヨガの基礎知識 10

体の部位と全身の密な関係 12

手と体の相関図 14

デスクトップヨガの「呼吸法」 16

基本の呼吸法① 浄化呼吸法 18

基本の呼吸法② 完全呼吸法 20

基本の呼吸法③ 美肌呼吸法 22

骨盤底筋を締めて深い呼吸を 24

第2章

デスクトップヨガで体の不調を改善

Lesson 1 基本のデスクトップヨガ 指の動きをマスター 26

● ベーシックコース

関節回し 27

付け根回し 28

指もみ 29

指引きのばし 30

指そらし 31

手の甲ほぐし 32

手のひらほぐし 33

● お手軽コース 34

Lesson 2 デスクトップヨガで慢性的な悩みを解決！ 36

免疫力を高める 37

Column
02

心身のバランスをととのえる……………38
便秘を解消する……………39
足の冷え・むくみの改善……………40

姿勢や呼吸をととのえ体の呼び声を聞いて……………41

Lesson
3

デスクトップヨガで
体の柔軟性アップ!……………42

首の可動性アップ……………43
腰の伸張性アップ……………44
背中の柔軟性アップ……………45
上体の柔軟性アップ……………46
胸筋の柔軟性アップ……………47
肩周りの柔軟性アップ……………48
腰周りの柔軟性アップ……………50
股関節の柔軟性アップ①……………51
股関節の柔軟性アップ②……………52

Lesson
4

慢性的な痛みを
やわらげる……………54

頭痛をやわらげる……………55
首の痛みをやわらげる……………56
肩の痛みをやわらげる……………58
腰の痛みをやわらげる……………60
背中の痛みをやわらげる……………62
膝の痛みをやわらげる……………64
腱鞘炎を改善する……………66

第3章

Lesson
5

心と目にも効く
デスクトップヨガ

オフィスでもできるヨガ……………68
メンタルの悩みを解消……………70
イライラ解消……………71

やる気アップ	72
集中力アップ	73
判断力アップ	74
緊張をやわらげる	75
過食・喫煙を抑える	76
不眠を解消	78
デスクトップヨガで 仕事の人間関係を改善	79
目をケアする デスクトップヨガ	80
目のケアのポイント	81
目の疲れからの肩こり	82
目の疲れからの腕のこり	82
目のかすみの予防	83
疲れ目の予防	83
脳からくる目の疲れ①	84
脳からくる目の疲れ②	84

たまった疲れや 不調を風呂ヨガでリセット

足の疲れをとる	85
目のうっ血を予防	85
内臓の働きを回復	86
腎臓の働きをアップ	86
風呂ヨガのすすめ	88
足の冷えを防止する	89
内臓機能を高める	90
肺をリフレッシュさせる	91
姿勢を正して呼吸を深くする	92
背骨のゆがみを緩和させる	93
骨盤のバランスを矯正	93
リンパを流してデトックス	94
肩こりを改善する	95

第 1 章

デスクトップヨガと
呼吸の関係

Basics of Desktop Yoga

デスクトップヨガを始める前に知っておきたい

ヨガの基礎知識



若い女性を中心に、ヨガを実践する人がますます増えてきました。ひとくちにヨガといっても多くの種類があり、ヨガを行う人の目的も、ダイエットのため、健康維持のためなど、各自異なります。「そもそもヨガって、どんなものなの？」と思われる初心者の方のために、まずは、ヨガの基礎知識についてお話しましょう。

● ヨガとはどんなもの？

ヨガは、古代インドを発祥とする修行法です。流派は複数ありますが、その基本とな

るのは、「気」の流れをととのえること。そのために、呼吸を意識してさまざまなポーズを行い、普段使わない部位を含め体全体に刺激を与えるようにしていきます。

●なぜ「気」をととのえる必要があるの？

「気」は、私たちの生命を維持する上で欠かせない、目に見えないエネルギーのこと。新鮮な空気が流れる森林にいと体が生き生きするように、体の中で「気」がスムーズに流れると、心身の機能が正常に働き、健康状態が保たれていきます。気の流れがととのうと、人間が本来持つ能力が最大限に発揮されるようになるのです。

●ヨガの具体的な効果は？

ヨガで「気」の流れがととのうと、体内の血行がよくなり、体全体に新鮮な空気が行きわたります。その結果、体が柔軟になり、ゆがみが取れ、内臓の働きも活性化。頭痛、肩こり、腰痛、冷え、といった慢性的な不調が改善されていきます。また、ヨガに不可欠な深い呼吸を行うことで、自律神経のバランスがととのい、穏やかな精神状態をキープできるため、日常のストレスを感じにくい体質になる効果も。意識的に自分の体に向き合うことで、頭の中がクリアになるなど、さまざまなよい効果があります。

忙しい人、体がかたい人にこそおすすめ！

デスクトップツポヨガの基礎知識

● デスクトップツポヨガって何？

「デスクトップツポヨガ」とは、デスクにいながらにしてできるヨガのこと。ヨガは広い場所で、新鮮な空気を吸って行うイメージがありますが、狭い場所でもすきま時間を使い、手や目などの部分を刺激することで、全身を刺激するのと同じような効果をもたらすことができます。



● こんなときにやると便利！

デスクトップツポヨガの特徴は、マットなどの道具を使わずに、場所も選ばずに行えることです。そのため、通勤電車の中、仕事や家事の合間、入浴中など、思い立ったときに行うことができます。また、普段日常的に体を動かしていない人でも、簡単にできるの

も大きな特徴のひとつ。「体がやわらかくないから」「きつそうだから」とヨガを敬遠している人もデスクトップヨガを行えば、体に柔軟性をもたらすことができます。

● デスクトップヨガの効果とは？

デスクトップヨガは、体の不調の改善から、心身バランスの安定まで、さまざまな効果があります。本書では、主に次のような効果を取り上げています。

● **慢性的な不調の改善** 気の流れが活発になり、痛みやこりなど、無意識に積み重なった不調が改善されます。

● **柔軟性アップ** 普段意識していなかった箇所を刺激することで、関節や骨格筋の可動域が広がり、体の柔軟性を高めることができます。

● **メンタルの悩み解消** 自律神経のバランスがととのうため、ストレスや不安、落ち込んだ気持ちなどをやわらげ、精神状態を安定させることができます。

● **美容効果** 新陳代謝が活発になるため、お肌のアンチエイジングになるほか、ストレスによる過食などがおさえられ、適正体重を維持しやすくなります。



部分的に刺激して全身の悩み解消！

体の部位と全身の密な関係

●どのような関係があるの？

東洋の伝統医学では、「部分即全体」という考え方があります。これは、体の「部分」と「全体」が互いに反映しあって存在しているというものです。つまり、手や足などが個別の機能を持つほかに、全身の縮図ともいえるような、体の各部位に対応する場所があるというものです。よく目にする「鍼灸」や「足裏マッサージ」も同様の考えに基づいており、間接的に対応した部位に刺激を与えて施術しています。

●デスクトップヨガで刺激する部位は？

デスクトップヨガは、体の中でも「手」と「目」を重点的に刺激します。特に、手は「脳の露出部位」といわれるほど、脳をはじめ、全身の各部分と密接につながっています。また、日々酷使している「目」も、体にとっては重要なパーツ。目の疲れがたまる

と、頭痛、吐き気、肩こりといった全身の不調につながる場合があります。忙しい毎日だからこそ、手や目に絞って刺激を与えることで、全身の悩みを解決しましょう。

●どのように刺激するとよい？

デスクトップヨガは、「高麗手指鍼こうらいしゆしん」という治療法の考え方と元図をもとにしています。これは、1975年に韓国の柳泰佑博士が考案した治療法で、手のひら、手の甲、指のさまざまな部分に、全身すべての部位が縮図のように対応しており、症状に対応する箇所を刺激すると、自己治癒力が引き出されるというものです。

この考え方では、指先5本を床につけた状態は、両手両足を床についた姿勢（ヨガでいう「犬のポーズ」）の縮図であるとされます。つまり、親指と小指は足、人差し指と薬指は手、中指は頭から内臓付近に相当するというもの。また、手のひらは、体の前面に対応するように内臓器官に相当する部分が集まり、手の甲には、体の背面に相当するように背中中の筋肉や背骨などに相当する部分が集まっているとされます。

そのため、頭痛を感じるなら中指の先端付近を、肩こりがひどい場合には手の甲側の中指の付け根付近を、などに対応する場所を刺激して症状を緩和することができます。

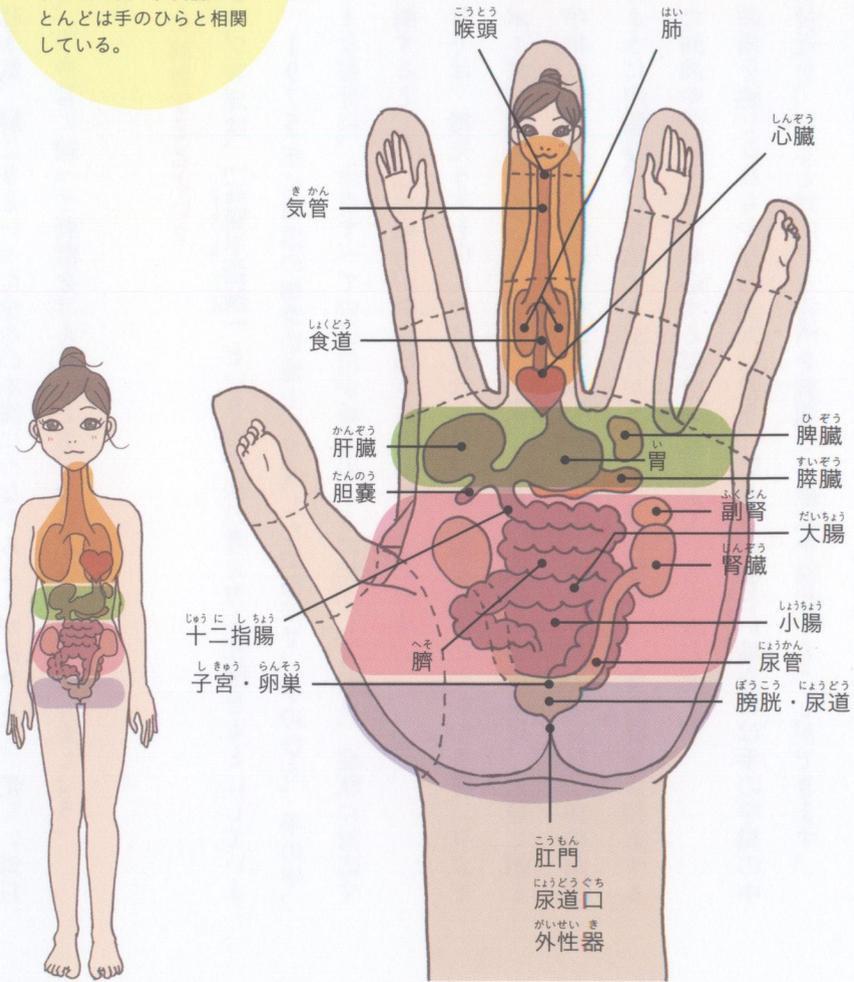
次のページで、具体的にどのような部位と対応しているのか詳しく紹介していきます。

手と体の相関図

手のひらと 体の関連部位

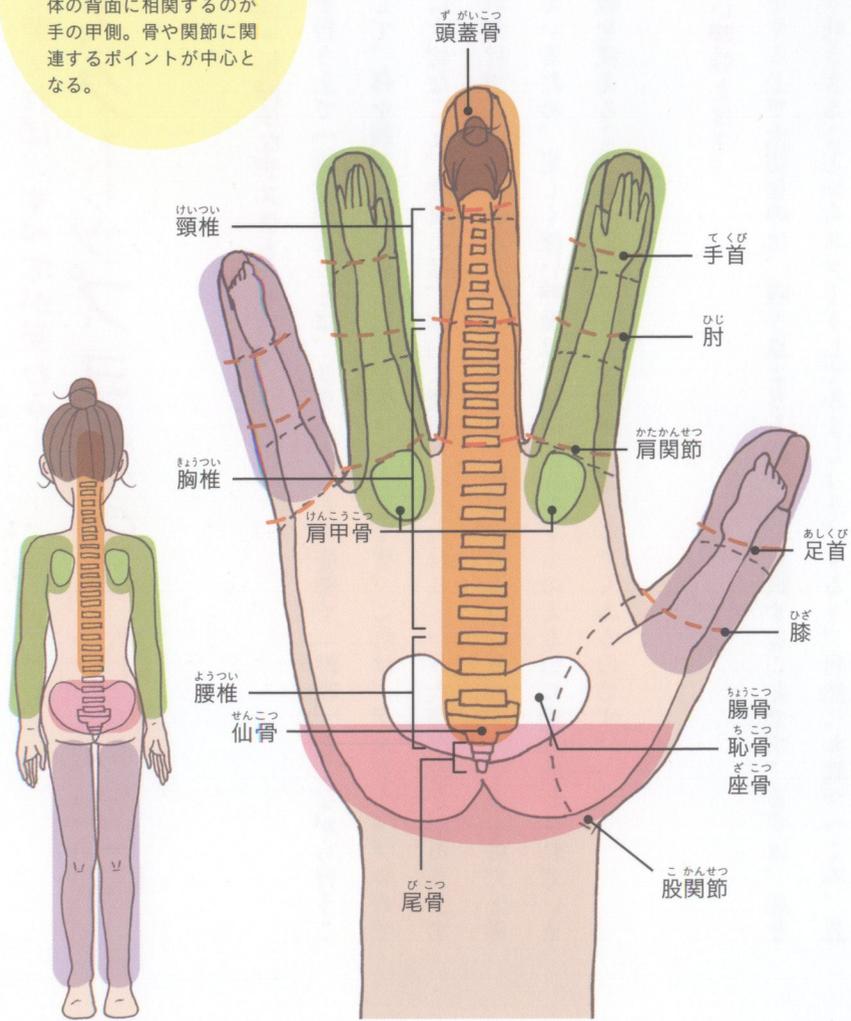
体の前面に相関するのが
手のひら側で、内臓のほとん
どは手のひらと相関している。

手と全身とで、互いに対応している部分を
同じ色で示したのが以下のイラストです。



手の甲と体の関連部位

体の背面に相関するのが手の甲側。骨や関節に関連するポイントが中心となる。



呼吸を変えれば、すべてが変わる！

デスクトップヨガの「呼吸法」

●呼吸は一番簡単なデスクトップヨガ

ヨガを行う上で一番大切なことは、リラックスした姿勢で「呼吸」をしながら行うこと。そして、体を刺激する部分に意識を向けることです。これは、デスクトップヨガでも同様に大切なこと。呼吸には、体内に酸素を取り入れるという大切な働きがあります。それだけではありません。伝統医学では、呼吸が気をコントロールするものだと考えられているため、正しく深い呼吸は、気の流れをととのえるのに効果的とされています。呼吸を変えることは、デスクトップヨガの第一歩でもあるのです。

●正しい呼吸とは？

呼吸をする上で大切なのは、吸う息よりも吐く息を意識することです。まずは、息をしっかりと吐ききることからスタートしてみましょう。すると、自然にお腹がへこみ、息

腹式呼吸



ゆっくりと口から息を吐く。肺と胸郭が収縮して横隔膜が押し上がり、お腹がへこむ。お腹がべしゃんこになるまでしっかり吐ききる。

ゆっくりと鼻から息を吸う。息を吸うと肺と胸郭が拡張して横隔膜が押し下がり、お腹がふくらむ。お腹に手を当て、ふくらむを確認する。

● 基本の呼吸は「腹式呼吸」

を吸うときに、よりたくさん新鮮な空気を吸い込むことができるようになります。深い呼吸を続けることで内臓周辺の血行がよくなり、活性化し、老廃物が早く排出される効果もあります。

ヨガを行うときは「腹式呼吸」を行うことが大切です。まずは、お腹をへこませるように口から息を吐ききりましょう。続いて、お腹を膨らませながら鼻から息を吸い、繰り返します。肺と胸郭の伸縮や、腹部の拡張、収縮を意識すると、より効果的です。

次のページからは、デスクトップヨガを行う上で取り入れたい代表的な3つの呼吸法を紹介していきます。いずれの呼吸法も、「腹式呼吸」がベースです。症状や悩みに合わせてそれぞれの呼吸法を取り入れてみましょう。

基本の呼吸法①

浄化呼吸法

「よい空気を全身に取り入れ、悪いものを口から息と一緒に吐き出す」というイメージで行う呼吸法です。不調を治したい場所に意識を集中させ、ゆっくりと行うのがポイントです。

1

鼻から吸う

「美しい高原で新鮮な空気を吸い込む」というイメージを持ち、鼻から深く息を吸い込む。



2

息を留める

吸い込んだ息を一度腹部に留め、そこから体全体に行きわたることをイメージする。

3

長く吐き出す

体内の不純物を口から出し切るイメージで「シューツ」と長く息を吐き出す。



ADVICE

浄化呼吸は意識して行うことがポイント！

「病は気から」という言葉もある通り、イメージすることは体の好・不調に大きく影響します。浄化呼吸でも一番大切なことは、「体内の悪いものを浄化するイメージを持つ」こと。たとえば、たばこの煙や、アルコールのにおいなどが充満して、心地よくないと感じる空間であっても、「新鮮な空気だけを取り込もう」と意識することで、浄化呼吸はできるのです。全身だけではなく、目の疲れを癒したいときにも、そっと目にお手をおいて、よい気を目に送るイメージをしながら浄化呼吸をしてみましょう。何度か行ううちに、自然と疲れが軽減されることに気づくはずですよ。



基本の呼吸法②

完全呼吸法

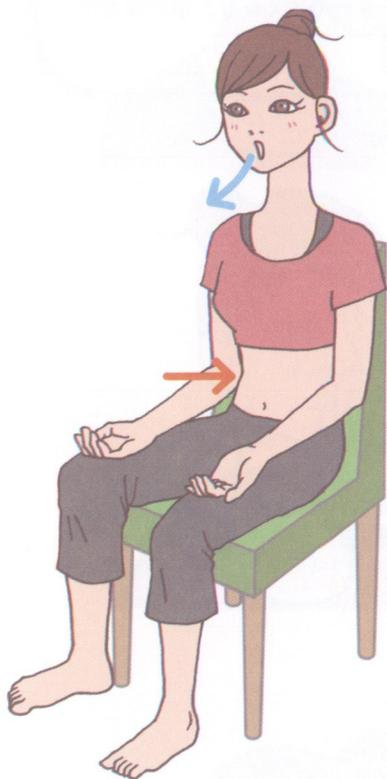
肺全体を使うイメージをしながら行う呼吸法です。横隔膜から肋骨、鎖骨を意識して息を大きく吸ったら、エネルギーを吸収するように空気を留めることが大切です。



3

胸を持ち上げて止める

深く吸った息をわずかにもらし、腹部に押し込めるようにして8～16秒間、息を保留する。保留息の間に吸った空気からたくさんのエネルギーを吸収するイメージをもつ。



4

静かに吐く

腹部をへこませてゆっくりと締めるように8秒ほどかけて静かに吐き出す。吐き出したら、腹部をゆるめて2～4を繰り返す。吐くときはエネルギーをとりきった後の余分な空気を出すイメージで吐く。

ADVICE

完全呼吸法のポイント

「吸う：留める：吐く」にかかる時間は「1：4：2」がベスト。長く留めるのが難しい場合は、「1：2：2」から練習を。空気中にある酸素を、体全体のエネルギーに変換するようなイメージで行うのがポイント。

基本の呼吸法③

美肌呼吸法

肌のエネルギーを活性化させるように、「片側から吸い、もう片側から吐き出す」という呼吸法です。交互にやることで毒素が排出されやすくなり、肌の活力がみなぎるようになります。

1

両鼻から吐く

人差し指と中指で眉間を押さえ、両鼻からゆっくりと息を吐き出し、肺の中をリセットする。



2

右鼻から吸う

薬指で左の鼻を閉じ、右の鼻からゆっくりと息を吸い込む。右の肌や右半身全体にエネルギーをとり込む気持ちで行う。



3

左鼻から吐く

親指で右の鼻を閉じ、左の鼻からゆっくりと息を吐き出す。左の肌や左半身全体の汚れを出しきる気持ちで行う。

4

左鼻から吸う

指の位置は変えず、左鼻から大きく吸う。きれいなエネルギーを左の肌と左半身全体に行きわたらせるイメージで。



5

右鼻から吐く

薬指で再び左鼻をおさえ、右鼻からゆっくりと息を吐き出す。右の肌や右半身全体の汚れを出しきる気持ちで行う。2～5を10回ほどくり返す。



column

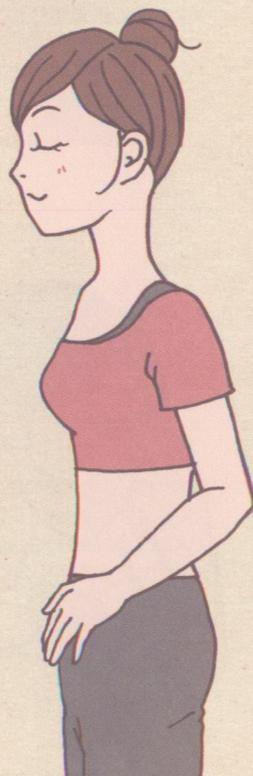
01

骨盤底筋を締めて 深い呼吸を

デスクトップヨガを行う上で大切なのは、各パーツを刺激するのはもちろんのこと、「新鮮な空気が行きわたる」ことをイメージしながら、「深い呼吸を行う」ことです。しかし、ひとくちに深い呼吸といっても、自分では正しい方法かどうかの判断が難しいかもしれません。

その場合、まずヒップをキュッと締めるように息を吐いてみましょう。すると、腹部が自然に締まり、体内にたまった古い空気が外に放出され、正しい腹式呼吸ができるようになります。また、普段使わない臀部の筋肉に刺激が与えられるため、ヒップアップ効果を上げることもできます。

「すべての不調は呼吸にあり」といわれるように、正しい呼吸は体内の血行を促進し、体のすみずみまで新鮮な空気をもたらすようになります。もし、緊張感が続いたとき、イライラしたときなどがあれば、まずはヒップを意識して、息を思いっきり吐ききってみましょう。正しい呼吸法を身につけることで、心穏やかな生活を送ることができるようになり、体調もととのうようになります。



第 2 章

デスクトップヨガで
体の不調を改善

Method of Desktop Yoga

Lesson 1

基本のデスクトップヨガ 指の動きをマスター

仕

事の合間に、家事の合間に、場所を選ばず簡単に
行うことができるデスクトップヨガ。ま
ずは、指を使って全身をほぐす方法に挑戦し
てみましょう。

基本の動きは、両手十本の指を使う「ベーシックコー
ス」。ゆっくりと呼吸しながら、指を回す、つまむ、のぼす、
などの簡単な動作を10分間かけて行うものです。空いた
時間を見つけて一日に一回は行うように習慣づければ、気
の流れと血行がよくなり、全身の疲労や痛みが自然と緩
和されるほか、ストレスに負けない体づくりもできます。

時間がないときには、1分でできる「お手軽コース」
を試してみましょう。こちらは、首や背骨に対応してい
る中指を重点的に刺激します。体全体に影響を与える中
心部の不調を改善することで、循環器系から全身へと効
果が発揮されます。

毎日の生活で、体は見えない疲れやストレスにさらさ
れています。指を刺激して体の不調を改善し、集中力や
記憶力を高めるようにしましょう。

ベーシックコース

手と指全体を刺激して、全身の血行をよくするベーシックコース。10分間かけてP33までの動きを順番に行うことで、内臓が活発に働き、脳が活性化していきます。



関節回し

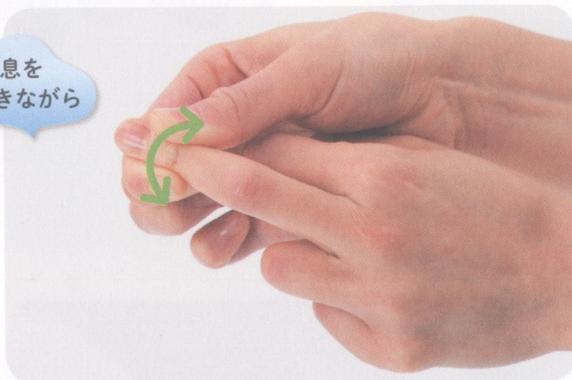
各指の関節をくるくると10回ずつ回します。中指から始め、人差し指、薬指、親指、小指の順に行っていきましょう。息をゆっくり吐きながら、リラックスした状態で行うのがポイントです。

1

第1関節を回す

各指の第1関節よりもやや爪側部分をつまんで、左右にゆっくりと各10回程度回す。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

第2関節を回す

各指の第2関節よりも指先側をつまんで、左右にゆっくりと各10回程度回す。



付け根回し

各指の付け根を10回ずつ、中指、人差し指、薬指、親指、小指の順にねじり回していきます。付け根部分がほぐれたら、指先に持ち替えて、大きく円を描く気持ちで指全体を回していきましょう。

1

指の付け根を ねじる

各指の付け根をつまみ、左右にゆっくりと各10回程度ねじる。付け根を上からにぎるように持つと刺激しやすい。



2

指先を 持ち上げて回す

各指の先をそらすように持ち上げ、関節を曲げずに円を描くように回す。付け根まできちんと回るように動かすのがポイント。

指もみ



各指の側面を、付け根から先まで順番にもんでいくことで、指全体を刺激していきます。中指、人差し指、薬指、親指、小指の順に、気持ちよいと感じるぐらいの強さでもんでいきましょう。

1

付け根から もみ始める

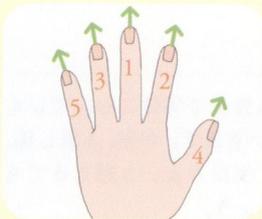
各指の付け根の側面をつまみ、息を吐きながらもむ。力をゆるめるときに吸い、ゆっくりと呼吸を行いながら先端へ移動させる。



2

場所をずらしながら 先端までもむ

ポイントをずらしながら側面をもむ。間を空けずに少しずつもみ、爪の部分まで丁寧にを行う。



指引きのぼし

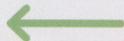
各指をもみほぐしたら、次は指を引っ張る、離すを繰り返して指全体を刺激します。のぼしきった瞬間に指を離すことで、血行がよくなり、全身を背のびしたような効果ができます。

1

指を引っ張る

指全体を覆うようにして第1関節の下付近をにぎり、息を吐きながら数秒間、指全体を引っ張る。

息を吐きながら



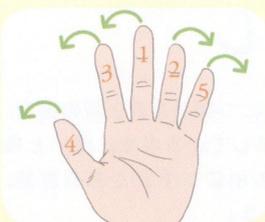
息を吐きながら



2

手を離す

息を吐ききるのと同時に、指を真横にパッと引き抜き、離す。全指を同様にして、1～2まで繰り返す。



指そらし

息を吐きながら、各指をそらしします。指全体をまとめてそらすのではなく、1本ずつ行うほうが効果的。そる角度は個人差があるため、自分が気持ちよく感じるところまで行うようにしましょう。

手首から指をそらす

手のひらを上に向け、指の先端をつまむ。気持ちよく感じるまで、手首ごと動かすようにゆっくりと甲側にそらす。

息を吐きながら



ADVICE

手のひらの向きはどちらでもOK!

ヨガは楽な姿勢で行うほうが、効果が高いとされています。つらい姿勢ではうまく呼吸ができず、効果も半減。指そらしを行うとき、上記の方法でつらいと感じるときは、手のひらを下に向けて行っても構いません。その場合でも、指だけでなく、手首もそるよう意識することが大切です。



手の甲ほぐし



大きく息を吐きながら、指につながる骨と骨の間を、手首側から付け根側へ刺激していきます。痛いと感じる場所は、対応する体の部位に不調がある証拠。重点的にもみほぐしましょう。

1

手首側からほぐす

手のひらを広げ、指につながる骨と骨の間を、手首側からもみほぐす。親指を使い、吐く息に合わせて押していくと効果的。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

付け根までほぐす

少しずつ刺激する場所を移動させながら、指の付け根までしっかりほぐす。親指の付け根は特に念入りに。



手のひらほぐし

手は健康のバロメーターといわれます。まずは全体をほぐしてから、痛い部分があれば重点的に刺激して、疲労物質を取り去りましょう。日によって痛い部分は変わるため、毎日チェックすると効果的です。



手のひらほぐし

吐く息にあわせて、ゆっくりと手のひらを押すようにほぐし、息を吸うと同時に力をゆるめる。少しずつ位置をずらして全体をほぐす。

ADVICE

手首で指の間をストレッチ

指の間を広げると脳の緊張がとれてきて、気分がスッキリ、ストレスも軽減されます。息を吐きながら、片方の手首を反対の指の間に押し入れるように広げてみましょう。無駄な力を入れることなく、簡単にストレッチ効果をあげられます。





お手軽コース

目安
1分

中指を重点的に、1分間で刺激するお手軽コース。対応する部位である背骨のゆがみに効き、自律神経の安定や内臓機能の活性化にも効果を発揮します。



3 中指の付け根を回す

手のひらを下に向け、指先を持ち上げる。指の付け根から左右に各10回、大きく円を描くように回す。



4 中指の背をこする

手首の付け根から指先に向かって、往復20回、刺激を感じる程度にこする。手をデスクに置いてこすると安定して効果的。



1 第1関節をねじる

中指の爪の側面をつまみ、第1関節を左右に各10回ねじる。ゆっくりと息を吐きながら行う。



2 第2関節をねじる

同様に、第2関節よりやや指先側の側面をつまみ、第2関節を左右各10回ねじる。



8 中指を押し曲げる

中指の第2関節を曲げ、両手先を合わせる。左右から中心に力を入れるように、息を吐きながら押し合う。



9 中指を押し合わせる

中指をのばし、他の指は折り曲げて両手を合わせる。左右から中心に力を入れるように、息を吐きながら押し合わせる。

1~9を
1セット1分で!

片手のみでも効果はありますが、両手だとさらに効き目があります。



5 中指を引きのばす

中指をにぎり、数秒間息を吐きつつ少しずつずらしながら引っ張る。吐ききったら、横にのばすように指をパッと離す。



6 中指を折りたたむ

手のひらを上に向け、指先から丸めるように関節を折りたたむ。息を吐きながら、指の腹同士をつけるようなイメージで。



7 中指をそらす

手のひらを上に向け、指先を持って息を吐きながら、甲側にそらす。手首からそらすように意識して行くと効果的。

Lesson 2

デスクトップヨガで 慢性的な悩みを解決!

日

々のデスクワークや作業で、同じ姿勢を続けていると、無意識のうちにさまざまな症状が出てくる場合があります。肩こりや腰痛など、痛みの部位が明らかな場合は、対応する箇所を刺激することで症状をやわらげることができます。

しかし、冷え、ストレスなど、対応する部位が明確でない場合は、対処方法を考えるのもひと苦労。とはいえ、それらを放っておくと、思わぬ方向に症状が悪化してしまう恐れがあります。

そのような悩みを抱え込まないためにも、日々のデスクトップヨガがおすすめです。ここでは、健康を維持するのに必要な「免疫力」や、イライラの原因になる「ストレス」に加え、女性であれば特に悩みの多い「便秘」、「冷え・むくみ」にも注目。日々の刺激を習慣づけることで、症状を緩和するとともに、予防策にもなる方法をお伝えします。体の不調をため込まないように、仕事の開始前や休憩時間など、ちよつとした時間を利用して、健康的な体づくりを行いましょ。

免疫力を高める

immunity



健康維持に欠かせない「免疫力」。低下すると、異物が体内に入り込みやすくなり、風邪やインフルエンザなど万病のもとになります。最大の原因は、知らずに起こる背骨のゆがみ。対応する中指を刺激しましょう。

中指を刺激する

目安
1分×3

中指の先、側面、関節をくまなく刺激する。



1 中指の先をほぐす

中指の先端である爪の両側をよくもみほぐす。力を入れるときに息をゆっくりと吐き出すようにして、力をゆるめるときに吸う。



2 中指をこする

中指の側面と腹の部分を、反対側の人差し指、中指、薬指の3本でしっかりとさみ、前後にゆっくりとこする。



3 中指を折り曲げる

中指の腹同士をくっつける気持ちで、ゆっくりと息を吐きながら、内側に丸く折り曲げる。無理のない力で行うのがポイント。

心身のバランスをととのえる

mental power



人間関係や過労によってストレスがたまると、イライラしやすく、集中力や判断力の低下をもたらします。その多くは、気の流れの乱れが原因。心身の安定に効くポイントを刺激して、体全体の気の流れをよくしましょう。

手のひらと指そらしで刺激する

目安
1分

浄化呼吸法（P18-19 参照）でリラックスしてから行うのがおすすめ。

1

手のひらの中央～ 下を刺激する

手のひらの中央はへそ、そのやや下は、気が集まるとされる丹田に対応する場所。息を吐きながら、気持ちよく感じるまでゆっくり圧を加える。



息を
吐きながら



2

指をそらす

各指をつかみ息を吐きながらそらして、数秒キープ。親指から順にすべての指で行う。脳がほぐれることをイメージして行うのがポイント。

便秘を解消する

stomach



一日でも排便がなければ、便秘の証拠。一度便秘になると脳がそのリズムを記憶し、習慣化してしまいます。そうなる前に、腸や下腹部に対応する手のひらを刺激して気のめぐりととのえ、便秘を未然に防ぎましょう。

手のひらを刺激する

目安
1分

親指で手のひらを全体的に押すように圧を加える。

息を吐きながら



親指で手のひらを押す

吐く息に合わせて、手のひらの下半分を親指でゆっくり押す。痛いと感じる部分を強めの圧で重点的に行うと効果的。

ADVICE

手のひらを「の」の字に、点で押すと効果的！

手のひらを刺激するとき、「の」の字を描くように真ん中から順に押していくと効果的です。その際、見えない点を移動させるように押すのがポイント。痛いと感じるところは不調がある証拠。日によって変わるので、丁寧に押して、体調の変化を読み取りましょう。

〈左手〉



〈右手〉



足の冷え・むくみの改善

冷えは女性の大敵。悪化すると、自律神経失調症や婦人病、膀胱炎などの重病を引き起こします。心臓から遠い手足まで血液や酸素が行きわたるように、対応する親指、小指を刺激して、体内水分の代謝も促しましょう。

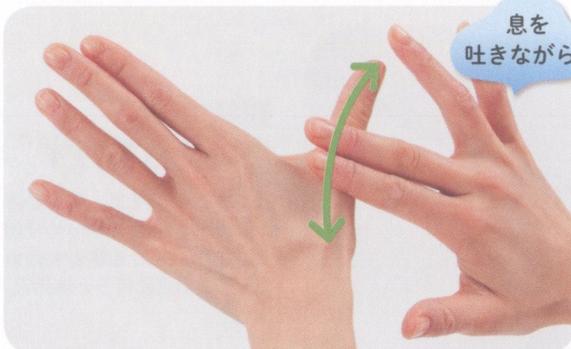
leg



親指を刺激する

目安
1分

脚部の血行を促すために、親指をこする。



親指の甲側と ひら側をこする

ゆっくりと息を吐きながら、手首付近から親指の先まで、刺激箇所が温くなるまでこする。手の甲側を行ったら、手のひら側も同様に。

小指を刺激する

目安
1分

気がすーっと流れることを意識して、小指をこする。



小指の甲側と ひら側をこする

親指と同様、小指の手首付近から小指の先まで、手の甲側、手のひら側ともしっかりこする。デスクの上に手を置いて固定して行うとやりやすい。

姿勢や呼吸をととのえ 体の呼び声を聞いて

デスクトップヨガは、痛みや不快な症状が表れた体の部位と、対応する手や目の各部位を刺激して、体を健やかに保つ方法です。ここで何より大切なのは、呼吸や姿勢を意識しながら、「不調に対処しなければ」と思う気持ちです。

たとえば、浄化呼吸法（P.18 参照）では、体の中の不要物質を吐く息に合わせて出しきり、新鮮な気が体全体に行きわたるように息を大きく吸い込みます。この場合、一連の動作を行っているだけでは、体内にどのように気が流れ込んでいるか目視することができず、効果を感じにくいかもしれません。それでも、「不要な悪いものを吐き出す」と意識することで、脳の回路が普段と異なる信号を読み取り、イメージ通りの効果が上げられるようになるのです。

また、通勤電車内や人ごみのなかなど、万が一、空気がよどんでいると感じられるときでも、「この空間にある新鮮な空気だけを吸い込もう」とイメージして深い呼吸を行うようにしましょう。すると、よどんだ空気への意識が薄れ、きれいな空気だけを体に取り込めるようになっていきます。

一方、「対処しなければ」と思う以前に、精神面のアンバランスを自覚するのは難しいもの。もし、「イライラが続く」「集中力がない」「よく眠れない」など、いつもと様子が違う状態であれば、心のバランスが崩れている証拠だと認識しましょう。このようなときは、呼吸も浅くなりがちです。デスクトップヨガで高い効果を得るためには、体内の隅々まで気が行きわたるようにまっすぐ姿勢を正し、深く大きく呼吸しましょう。

Lesson 3

デスクトップヨガで 体の柔軟性アップ!

普

段の生活の中で、意識的に運動を行っていないと、体は想像以上にこりかたまっているものです。高い所に手をのばした瞬間に手がつってしまったり、下に落ちたものを拾おうとかがんだ瞬間、思わず「よいしょ」と声が出てしまうのは、体が硬直している証拠。放っておくと、血行が悪くなり、酸素が全身に行きわたらずに疲れがたまりやすい体質になってしまいます。スツキリしない状態ではイライラしやすく、ストレスをためやすくなるなど、精神的なマイナス面も。そのような状態を避けるためには、日ごろから体を柔軟に保つことが大切です。デスクトップヨガを行うと、各関節や骨格筋の可動域が即効で広がるようになります。これは、ヨガの刺激で、パターン化していた脳の回路が新しいパターンを覚えるため。その結果、刺激箇所に対応する部位が柔軟になり、今までできなかった動きができるようになります。日常的に体をやわらかくするためにはもちろん、本格的なヨガや、激しい運動を行う前の準備運動としても効果的です。

首の可動性アップ

首周りを柔軟にするデスクトップヨガの方法です。横を向くことが精いっぱいだったのが、この動きを取り入れることで、後ろのほうまで首が回るようになります。肩こりの予防にも効果的です。

1

関節をねじる

中指の第1関節よりやや指先側をつまみ、左右に各10回ねじる。同様に、第2関節も。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

付け根をねじる

中指の付け根をつまみ、左右各10回ねじる。指の先を持ち上げて付け根を回すように行う方法も効果的。



腰の伸張性アップ

背骨や背部の筋肉を伸ばし、腰の伸張を促す方法です。腰背部の筋肉の緊張がとれ、腰の柔軟性が高まり前屈しやすくなります。腰痛や背骨のゆがみにも効果的です。

1

中指を押し倒す

第2関節と付け根の間あたりを押さえ、息を吐きながら中指をゆっくりと手のひら側に押し倒す。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

中指を折りたたむ

第1関節を曲げ、指の腹同士をつけるようにして、息を吐きながら丸めるように押しこむ。手首も内側に入れ込むとより効果的。

背中の柔軟性アップ

中指の先から手首まで刺激すると、背骨まわりの筋肉が刺激され、背骨の上下の気のめぐりがよくなり、その柔軟性がアップします。内臓が活性化され、便秘や消化不良の解消に。猫背の矯正や、体のゆがみを治す効果があります。

1

中指から 手首までこする

手を広げてデスクに置き、息を吐きながら手の甲側の中指の先から手首までをこする。気持ちよく感じるぐらいの強さで行うのがポイント。

息を
吐きながら



息を
吐きながら



2

中指をそらせる

中指の先端をつまんで持ち上げ、手の甲側に3回ほどそらす。吐く息に合わせて、無理のないところまでゆっくりと。

上体の柔軟性アップ

中指全体を引き抜くように左右にねじると、上体に詰まっていた気のめぐりがすーっと通るようになります。背骨周辺が柔軟になるため、ゆがみの矯正にも効果的。内臓の動きが活性化され、便秘解消や消化不良のときにもよいでしょう。

1

中指を引っ張る

中指をつかんで、息を吐きながら付け根から引き抜くように引っ張る。



2

中指をねじる

中指を引っ張った状態を保ちながら、息を吐きつつ付け根からねじりを加える。息を吸うときに力をゆるめ、左右各10回くり返す。

胸筋の柔軟性アップ

胸部に対応する中指の第2関節から付け根辺りに刺激を加えると、胸の筋肉がやわらかくなると同時に、拡がりやすくなるので呼吸力が高まります。心臓部の血液循環の促進や、腸や生殖器の機能を高める効果もあります。



中指を押さえる

中指の第2関節と付け根の間を、息を吐きながらゆっくりと指でおさえる。息を吸うときに力をゆるめ、気持ちよく感じる強さで10回行う。

ADVICE

胸筋を柔軟にして、風邪の予防に！

胸の筋肉を伸ばすと呼吸器系が強化されるので、風邪や気管支炎の予防にもなります。また上を向いてのどを伸ばすと扁桃炎にかかりやすい人にも効果的です。風邪が蔓延する秋から冬の時期など、うがい手洗いをを行うのと同時に、重点的に上記の方法を試してみましょう。

肩周りの柔軟性アップ

肩甲骨周辺に対応する人差し指や薬指の付け根に刺激を与え、肩の気の流れや血行を促進する方法です。肩こりを治したいときや、猫背の矯正にも効果を発揮します。肩甲骨に対応する部分を動かして刺激しましょう。

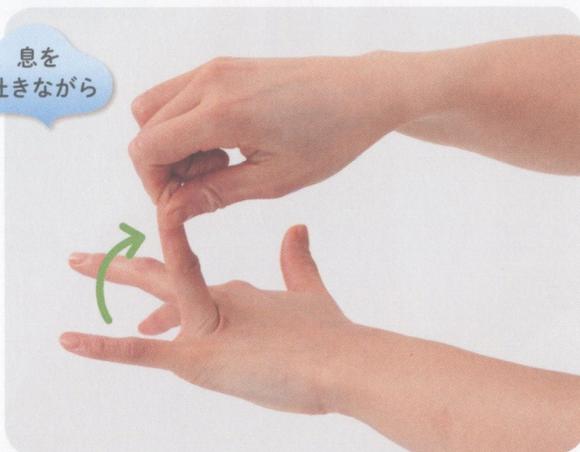
肩甲骨を上から下方向へ刺激

1

薬指をそらす

薬指の先端をつまんで持ち上げ、手の甲側にそらす。吐く息に合わせてゆっくりと、無理なく手首に近づける気持ちで。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

人差し指をそらす

息を吐きながら、人差し指の先を気持ちよくと感じるところまで手の甲側にそらす。手のひらの向きは、上向きでも下向きでも、どちらかやりやすい方法でOK。

肩甲骨を下から上方向へ刺激

1

人差し指を
折り曲げる

人差し指の腹側をつけるような気持ちで、息を吐きながら関節を折り曲げる。手首から折りたたくように意識するのがポイント。

息を
吐きながら

2

薬指を折り曲げる

同様に、薬指も折り曲げる。強く押し付けると指の関節を痛めて逆効果になるため、吐く息のペースに合わせて、無理のない範囲で少しずつ力を加えるように。

腰周りの柔軟性アップ

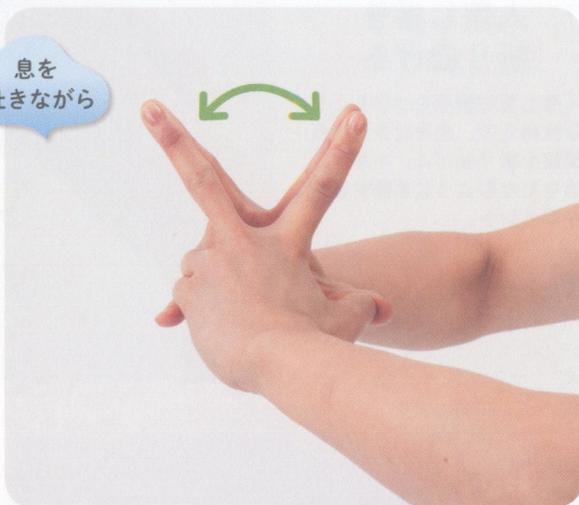
人差し指、中指、薬指、それぞれの指の間を広げることで、腰周辺や骨盤近くの筋肉をやわらかくします。胸やわき腹の萎縮硬化を治す働きも。便秘や下痢を解消するほか、姿勢のゆがみや、隠れた内蔵の位置異常の修正も行えます。

1

人差し指と中指の間隔を広げる

両手で人差し指と中指の先を合わせ、息を吐きながら左右に押し広げる。付け根から広げるように意識して。

息を吐きながら



息を吐きながら

2

中指と薬指の間隔を広げる

同様に中指と薬指の間隔を広げる。広げにくい場合は、先端同士を互いに押し合いながら付け根を広げるように行う。

股関節の柔軟性アップ①

股関節に対応するのは、親指と小指のそれぞれの付け根。両足を開脚するような気持ちで広げると、股関節や内股の筋肉がやわらかくなり、足腰の疲労回復や骨盤のゆがみ解消に効きます。また、生殖器や消化器の強化にも効果的です。

1

親指と人差し指の間隔を開く

デスクの上に左右それぞれの親指、人差し指を押し当て、指の間を広げる。できるだけ指の間隔が広がるよう、吐く息に合わせて強めに押して。



2

小指と薬指の間隔を開く

同様に、小指と薬指を押し当てて広げる。第1関節や第2関節を曲げないよう、上から力を加えるように押すのがポイント。

股関節の柔軟性アップ②

指と指の間を広げたら、指全体を動かしてさらに柔軟性を高めていきましょう。この方法では、股関節だけでなく肩甲骨や全身のストレッチ代わりにもなるため、手足を思い切って伸ばせない仕事や通勤電車内で行うのもオススメです。

親指と小指を同時に刺激

1

両手を合わせる

5本の指を広げて両手の指をしっかりと合わせる。手に力を入れない状態で、息をたっぷり吸い込んでおく。

息を
吸いながら



息を
吐きながら



2

親指と小指を外側に広げる

外側からぎゅっと押し当てる気持ちで、息を吐きながら親指と小指を広げる。自然と全指の間隔が広がることを意識して。

親指を重点的に開く



1 両手を合わせる

5本の指を開けた状態で、両手の指をしっかり合わせる。手に力を入れない状態で、息をたっぷり吸い込んでおく。

2 親指を外側に広げる

外側から親指をぎゅっと押し当てるイメージで、親指と人差し指との間隔を広げる。自然と人差し指の付け根がつくように意識して。



息を吐きながら



3 親指の付け根をほぐす

股関節周辺に対応する親指の骨の根元周辺を、左右ともよくもみほぐす。息を吐きながら押し、痛ければ重点的に。

Lesson 4

慢性的な痛みを やわらげる

体

の特定の部位を酷使したり、体をあまり動かさないで長時間同じ姿勢をとることが多いために、デスクワークで慢性的な痛みや不快感を持っている人が増えています。本来は、体全体をヨガやストレッチなどでケアしたいところですが、忙しい日常の中で、なかなかそのような時間がとれないかもしれません。

痛みの原因は様々で、なかには深刻な病気が潜んでいる場合もあるので、激しい痛みや慢性的で深刻な痛みは、医師の診断を受けましょう。デスクトップヨガの効果을期待できるのは、体のゆがみやズレからくる痛み、血行や気のめぐりの悪さからくる痛み、筋肉の疲労が原因の炎症による痛みなどです。痛みを感じる部分に対応する手と指のポイントを、息を吐きながら刺激することで、痛みの原因となるゆがみやズレを改善し、体内に蓄積した疲労物質を取り除きます。また、痛みが発生する前に疲労を感じたら、デスクトップヨガでケアをして、痛みが慢性的になるのを予防することも大切です。

頭痛をやわらげる



頭痛は脳に関わる深刻な病気が潜んでいることもあるので注意が必要ですが、目や脳の疲れ、血行の悪さが原因であればすぐ対処できます。まずは、頭部に対応している中指を念入りにもみほぐしましょう。

ココが原因！

気の集中と
頭蓋骨のずれ

頭痛の原因は、血行が悪くなり頭部に気が集中しすぎている内部的要因と、頭蓋骨がずれている外部的要因が考えられます。



ココをほぐす

中指の指先



中指の第1関節から指先までの部分を刺激します。前頭部に痛みを感じる場合は指の腹側を、後頭部の場合は背側を念入りに刺激しましょう。

中指を押す

頭に対応する中指の指先を押す。

目安
1分

息を
吐きながら



中指を押し上げる

中指の第1関節から少しずつ指先に向かって押し上げるように刺激する。

ADVICE

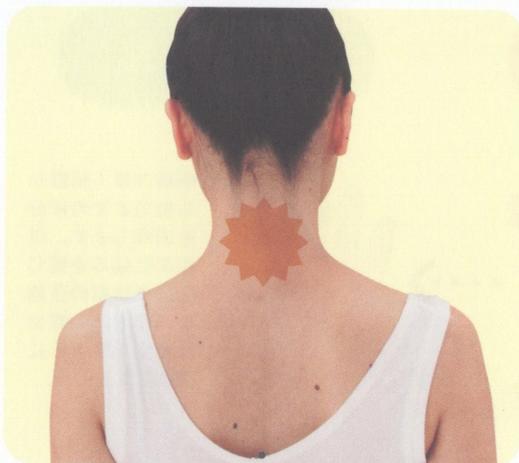
痛みを体から
吐き出すイメージで

ヨガではイメージを持つことでより大きな効果が期待できます。痛みを呼吸と一緒に外へ吐き出すイメージで浄化呼吸法（P18）を行いながら、刺激してみましょう。

首の痛みをやわらげる

長時間のデスクワークで首に痛みが生じる人や、スマートフォンの使い過ぎなどで、首の自然なカーブが失われる「ストレートネック」で悩んでいる人が増えています。首に対応する中指をこまめに刺激しましょう。

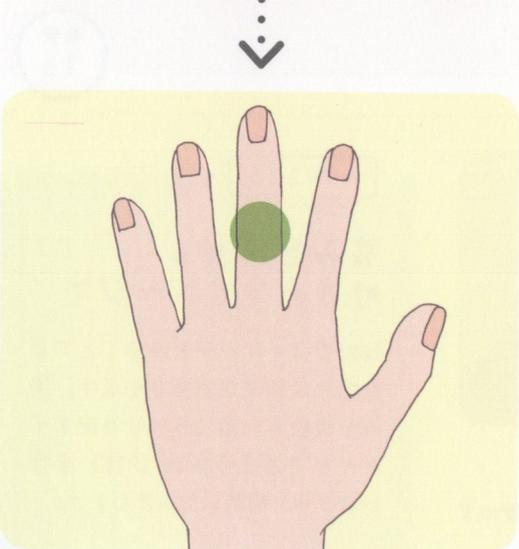
neck



ココが原因！

首の骨や全身の
ゆがみやズレ

長時間の同じ姿勢や、日常の動作のくせによって、首が前後や左右に傾きます。骨盤や足からくるゆがみが原因となっている場合もあります。首の骨がゆがむことで周囲の筋肉に負担がかかり、血行が悪くなることで痛みが生じます。



ココをほぐす

中指の第1・
第2関節の間

首に対応するのは中指の第1関節から第2関節の間のあたり。息を吐きながら回したり、ねじったり、もんだり、刺激を加えましょう。

中指を回す

目安
2分

各関節（少し下側も含め）をくるくると回す。

息を吐きながら



1 第1関節を回す

中指の爪の両側をつまみ、第1関節を左右にゆっくりと10回程度回す。より痛みを感じる方を念入りに行う。

息を吐きながら



2 第2関節を回す

中指の第1関節と第2関節の間をつまみ、左右にゆっくりと10回程度回す。

ADVICE

リラックスできる環境をつくる

ヨガは本来リラックスした環境で行いたいもの。「人も多く、パソコンや書類に囲まれているデスク上でリラックスなんて無理」と思うかもしれませんが、自分の好きな風景や香りを思い出しながら行くと、リラックスできます。



肩の痛みをやわらげる

shoulder



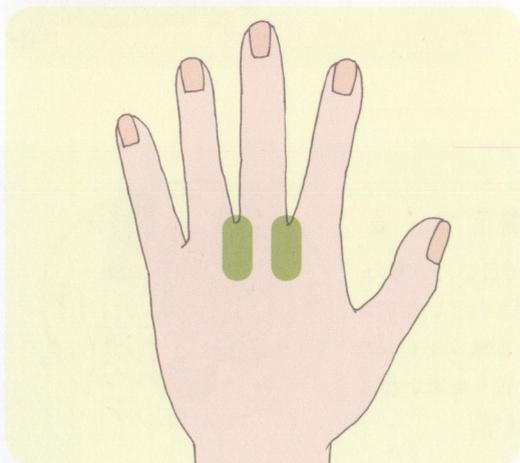
頭や腕を支える肩は負担が増えがちです。それに加えて、長時間デスクワークで同じ姿勢を取り続けると、ますます負担がかかります。肩に対応する中指の付け根部分をもみほぐし、肩の負担を減らしましょう。



ココが原因！

肩周辺のゆがみによる血行不良

長時間同じ姿勢をしていると、肩周辺にゆがみが生じ、肩甲骨周辺の動きも悪くなるので、血行も滞りがちになります。疲労物質もたまり、肩の周辺の筋肉が硬くなり、痛みが生じます。



ココをほぐす

人差し指と薬指の付け根の関節

両肩に対応する部分は、人差し指と薬指の付け根付近です。中指の付け根の両側を刺激し、回すなどして動きをよくしましょう。

人差し指と薬指の付け根を刺激する

目安
1分

肩に対応する両指の付け根を骨に沿ってしっかり刺激する。

1

人差し指の 付け根を刺激する

人差し指の付け根あたりの骨と骨の間の部分を、少し痛く感じるくらいの強さでもみほぐす。痛みの強いところは念入りに行う。

息を
吐きながら



息を
吐きながら



2

薬指の付け根を 刺激する

同様に、薬指の付け根あたりを刺激する。その後に人差し指と薬指をそらしたり、回したりしても効果的。

腰の痛みをやわらげる

腰痛は、姿勢の悪さなどによる体のゆがみ、運動のし過ぎや運動不足、内臓の病気、ストレス、老化などさまざまな原因で引き起こされます。デスクトップヨガで血行をよくし、筋肉の緊張をやわらげましょう。

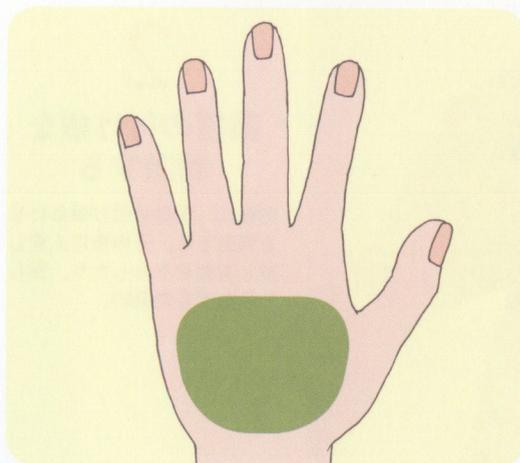
waist



ココが原因！

背骨のゆがみ

背骨のゆがみにより、内臓や筋肉が圧迫され、血行や気のめぐりを悪くして、腰に痛みを引き起こします。内臓に病気が隠れている場合もあるので、深刻な痛みの場合は医師の診察も必要。



ココをほぐす

手の甲の中央から
手首付近

手の甲の真ん中あたりから手首にかけてが、腰に対応するポイントです。腰の痛む箇所によって、もみほぐすポイントが変わります。腰の外側が痛い場合は手の甲の外側を、背骨付近が痛い場合は手の甲の中央をほぐします。

腰の中心 中指の骨の周りをもむ

目安
2分

腰の中心付近が痛い場合は、中指の骨の周りを念入りにする。



中指の骨に沿ってほぐす

腰の中心付近が痛い場合は、中指の骨の脇を骨に沿ってほぐす。痛みを感じる部分はある程度痛みがなくなるまで念入りに刺激する。

腰の外側 手の甲の外側をもむ

目安
2分

腰の外側が痛い場合は、親指、小指の骨の周りをほぐす。



親指、小指の骨をほぐす

腰の外側に痛みを感じる場合は、親指、小指の骨の周りをほぐす。痛みを感じる側を、より念入りにもみほぐしましょう。

背中の痛みをやわらげる

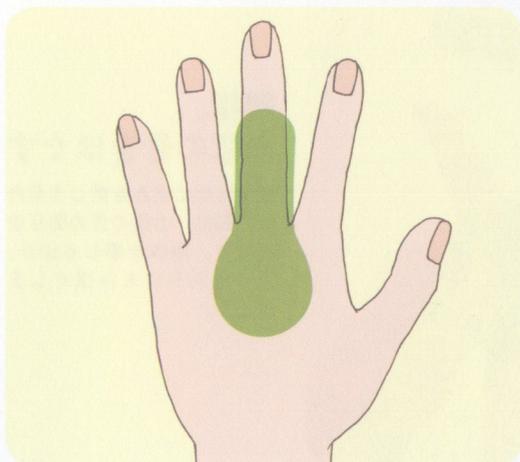
背中の痛みの原因は、姿勢や日常の動作による背骨や肩甲骨などの骨のズレやゆがみ、内臓疾患、筋肉疲労などさまざま。背中に対応する、中指の第2関節から手の甲の中央までを刺激して血行を改善しましょう。



ココが原因！

肩甲骨や背骨のズレやゆがみ

猫背などの悪い姿勢や長時間のデスクワークで生じる肩甲骨や背骨のズレやゆがみは、筋肉を緊張させ、血行も滞らせ、痛みの原因となります。



ココをほぐす

中指第2関節から手の甲中央

中指の第2関節から下へ向かい、手の甲の中央付近までが背中に対応しています。中指の骨を背骨と考え、骨に近い部分を念入りにほぐしましょう。痛む部分にはズレやゆがみがあります。

中指の下部分をもみほぐす

目安
2分

中指の骨の第2関節から手の甲までが背骨に対応する。

1

第2関節から下へ 向けて指圧する

中指の骨の第2関節から下の右側をもみほぐしていく。骨に沿ってやや強めに刺激し、特に痛みを感じる場所は爪を立てるようにして念入りにほぐすとよい。

息を
吐きながら



息を
吐きながら



2

中指の骨の 左側も指圧

同じように、左側も骨に沿って刺激する。左右で痛みが違った場合は、痛かった方を念入りに行う。

膝の痛みをやわらげる

膝の痛みの原因は、スポーツなど膝の使い過ぎによるもの、事故などの外傷によるもの、日常生活での膝への負担、老化などさまざまです。膝周辺のゆがみを取り、血行をよくして、膝の負担と痛みを軽減しましょう。

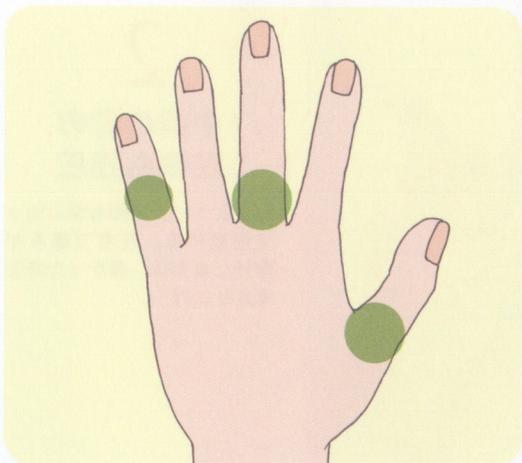
knees



ココが原因！

膝関節部

膝関節にかかる負担により、関節が炎症をおこしている場合も多いです。まずは膝周辺の筋肉をやわらげ、血行をよくして、膝の負担を軽減しましょう。



ココをほぐす

親指
小指の第2関節
中指の付け根

親指と小指の第2関節が膝に対応するポイント。背骨に対応する中指の付け根も同時によくもみほぐしましょう。

指を回す

目安
2分

指の刺激で体のゆがみからくる膝の負担を軽減。



1 中指の付け根を刺激する

中指の付け根をつまみ、左右にゆっくりと10回ほど回す。痛みを感じる場所はゆがみがあると考えられるので、念入りに行う。

息を吐きながら



2 各指を持ち上げて回す

中指の先を持ち上げて、そのまま円を描くように左右に10回ずつくるくると回す。その後、他の指も続けて行う。

ADVICE

デスクトップヨガとツボ押しはここが違う！

デスクトップヨガでは、呼吸に合わせて手や指など、机上で動かせる部位を刺激します。ヨガの呼吸を取り入れることで、気めぐりが改善されリラックスでき、心と体に相乗効果をもたらします。また、手指をそらせたり、回したりと、ツボ押しにはない動きも取り入れています。



腱鞘炎を改善する

長時間のパソコンや携帯の使用で、腱鞘炎を患う人が増加しています。痛みを感じるほどに悪化する前に、こまめにデスクトップヨガでケアをして、腱鞘炎を予防することも大切です。

arm



ココが原因！

ひじ、手首、指

この3つの部分を酷使することで炎症による痛みを引き起こします。腕に疲労を感じたら、休めて悪化させないことも大切です。



ココをほぐす

人差し指、薬指

ひじや手首に対応する、人差し指と薬指の第1・第2関節部分を中心にもみほぐしましょう。



人差し指・薬指に刺激を与える

2本の指をもみほぐし、腕の疲労を取り除く。



息を吐きながら



1 関節付近の指圧

人差し指の第1・第2関節付近をほぐし、続けて薬指も同様に行う。

息を吐きながら



2 指を引っ張る

人差し指の指先をつまみ、数秒間引っ張り、引きぬくように離す。薬指も同様に行う。

第 3 章

心と目にも効く
デスクトップヨガ

Effective for mind and eyes

メンタル面や目にも効く

オフィスでもできるヨガ

2章ではデスクで呼吸に合わせて、ちょっとした時間を使って手や指を刺激し、体の不調の改善や柔軟性アップなどケアの方法をご紹介しました。3章では、オフィスで起りがちなメンタルの問題や目の疲れなど、よりオフィスで即効性を期待したいケースをご紹介します。

オフィスではさまざまな人がいる中で、時には苦手なことや初めてのことに挑戦しなければならず、失敗することが許されないプレッシャーもかかります。そんな中で、心や体は自分では気が付かないほど、こり固まり、気も滞りがちです。身体的には、呼吸が浅くなり、酸素が十分に脳や必要な部分に行きわたらず、何事にも集中することができない状態です。全身を使ったストレッチや、自分の好きなことをして心身からリラックスできる環境をつくることができればいいのですが、オフィスの中ではなかなかそうはいきません。そんなときは、こまめにデスクトップヨガを行う習慣をつけ、大変なオ

フィスワークの中でも、できるだけ心と体を健全に保つ努力をしましょう。こまめにケアし脳や心を健全に保ち、問題を深刻化させないことが大切です。

● **デスクトップヨガはこのような場面でも役立ちます**

- 心の状態がアンバランスなとき (P 71)
- 脳の疲労を感じる時・仕事の能率が落ちたとき (P 72、P 73)
- 大事な仕事を成功させたいとき (P 74、P 75)

目もオフィスワークで酷使して問題が生じやすい部位です。目のケアをするだけで、目の疲労回復はもちろんのこと、目と関係の深い脳や体の箇所も回復します。座ったままでできる目のケアは、メンタルのケアと同様、習慣づけたいものです。一度に長時間行うより、ちょっととしたすきま時間を見つけて、頻度を多くやる方が効果が高まります。いずれのケアも、呼吸に意識を向け、ゆったりとしたイメージを持ちながら行うことが大切です。



Lesson 5

メンタルの 悩みを解消

現

代社会で生活していると多かれ少なかれストレスを感じている人がほとんどでしょう。心の状態は体に大きな影響を及ぼし、ストレスが原因で体に異変が出ることもあります。大事な仕事の前に、胃が痛くなったり、下痢をしたり、頭痛がしたりという経験のある方もいるのではないのでしょうか。

しかし、スポーツ選手でもいい結果を残せたときの多くは、適度な緊張とストレスにうまく向かい合えたときであり、全くストレスのない状態がいわけではありません。オフィスワークでも大切なのは、日頃から自分の気持ち（「気」の持ちよう）に向かい合うことです。

●口で浅い呼吸をしていないか

●気が頭や上半身に集中して滞っていないか

まずはこの2点に日頃から注意し、必要に応じてこまめにデスクトップヨガを行きましょう。時間がないときは、目を閉じて深呼吸をし、気をへその下の丹田に集めるイメージを持つだけでも効果があります。



イライラ解消

怒りや嫌な気持ちなどで、気が上半身に集中し、バランスを欠いた状態のときにおすすめです。浄化呼吸法（P18）で体内の嫌な気持ちを排出した後、手のひらの中央付近をほぐしましょう。

1

手のひらの真ん中をほぐす

へそのツボあたりを、息を吐きながらやや強めに10秒ほどほぐす。



息を吐きながら



2

丹田に対応する箇所もほぐす

息と一緒にイライラを吐き出すような気持ちで丹田のツボも10秒ほどほぐす。

やる気アップ



やらなければいけないことはたくさんあるのになんだかやる気が出ないときは、「ファイゴの呼吸法」に合わせて手をグーさせましょう。体内に潜んでいたやる気を引き出せます。

息を吐きながら

1 グーで息を吐く

ファイゴの呼吸法に合わせて、グーのときに鼻から息を勢いよく吐く。手はしっかりとぎる。



息を吸いながら

2 パーで息を吸う

パーのときは鼻から大きく息を吸う。手はしっかり開く。1秒に2～3回の速さで繰り返す。



ADVICE

ファイゴの呼吸法

全身にパワーをみなぎらせる呼吸法。口を閉じて、舌を上あごにつける。1秒間に2、3呼吸の速さで吸って、吐いてを繰り返し、腹部の収縮、拡張を繰り返す。

集中力アップ



脳に酸素が十分に取り込まれていないと、意識もはっきりしません。そんなときは浄化呼吸法 (P18) を行い、きれいな空気を全身に行き渡らせながら、指全体を広げてみましょう。

1 両手を合わせる

両手の力をゆるめてから息を吸いながら両手を合わせる。

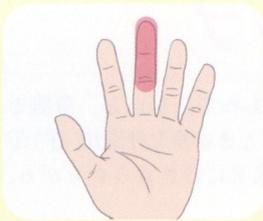


息を吐きながら



2 指を広げながら、ひじを上げていく

浄化呼吸法をしながら、合わせている両手のひらの指をしっかりと広げる。このときにひじも上へ上げていく。



判断力アップ

大きな決断が必要なときに、いつまでもぐずぐずと決めかねてしまうことがあります。そんなときはまず、中指を押し合いながら合掌をして「丹田呼吸法」を行い、気持ちを落ち着かせましょう。

気のバランスをととのえる

中指を押し合うような気持ちで、丹田呼吸法をしながら、合掌をすることで、肚（はら）も据わり、気持ちも落ち着きます。



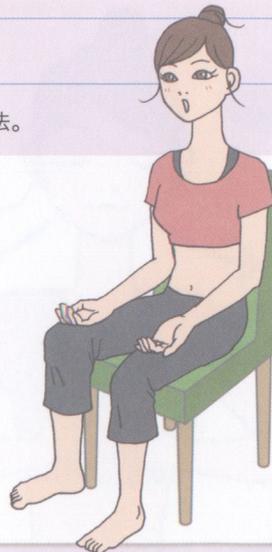
息を吐きながら

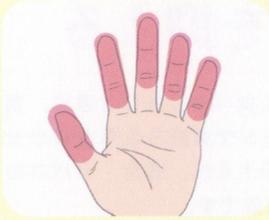
❁ column | 丹田呼吸法

丹田にエネルギーを集め、集中力を高める呼吸法。

- 1 姿勢を正して息を吐ききったら、やや前かがみになり、下腹部から膨らませるイメージを持ちながら息を吸う。
- 2 さらに吸ってから息をとめ、肛門を締めて、吸った息で下腹部を膨らませ、丹田にエネルギーを集める。
- 3 腹、下腹部、肛門のバランスをとりながら息を吐いていく。

※難しい場合は、丹田に手を置き、意識しながらゆっくりと深い呼吸を試みる。





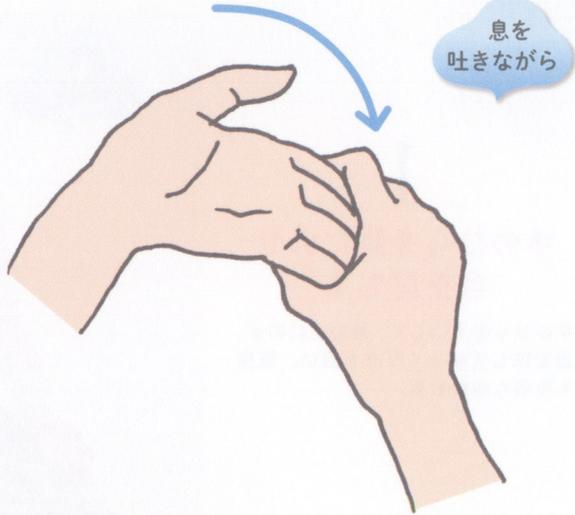
緊張をやわらげる

人前で話さなければいけないときや失敗できない仕事の前など、緊張しているときは体も固くなります。手をしっかり広げ、やわらかくすることで、体も緊張もやわらぎます。

1

手首、手のひら、 指先をしっかり そらせる

反対側の手で指先を押さえ、手首、手のひら、指先を息を吐きながらしっかりそらせる。



息を
吐きながら

息を
吐きながら



2

指の間を広げる

指の間を一本一本しっかり広げる。反対側の手も同様に行う。



過食・喫煙を抑える

ストレスなどで必要以上に食べてしまうときは、指で「印」を作るヨガのポーズで気持ちを落ち着かせましょう。過度な欲求を抑えられ、過食・タバコの吸い過ぎを予防するのに有効です。

1

手のひらを膝にのせ 目を閉じる

手のひらを上にして、膝の上へのせ、目を閉じてゆっくり息を吸い、気持ちを落ち着かせる。

息を
吸いながら



深く呼吸



2

親指と人差し指を くっつける

目を閉じたまま、親指と人差し指をつけて輪にして“印”を作り、深い呼吸を行う。合わせて浄化呼吸法(P18)を行うと効果的。

3

親指と中指を
くっつける

次に親指と中指で“印”を作り、深い呼吸を行う。他の指も同様に行う。



✿ column | “印” の力



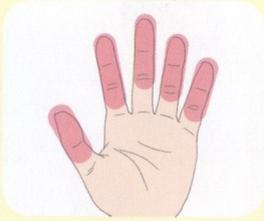
人差し指の印



中指の印

手の指で作る“印”をサンスクリット語で“ムドラー”と呼びます。仏像の手の形によく見られますが、古代インドのお坊さんのお祈りの所作が起源といわれています。阿弥陀如来像にも見られる、親指と人差し指や中指をくっつけ、他の3本の指をまっすぐにのぼす“印”は気持ちを落ち着かせ、智慧を生じさせて幸福感を引き出す、といわれています。オフィスでいつでも簡単にできる所作なので、心身のバランスを安定させたいときにおすすめです。

不眠を解消



脳が緊張しすぎると、ぐっすり眠れず、オフィスでも寝不足感がつきまといます。手や指をほぐしたり、手首をやわらかくして、脳をほぐしましょう。手首への刺激は首に反映します。

1

指をそらせる

息を吐きながら指をそらす。親指と親指以外に分けて行う。痛いところまでそらし、数秒間キープさせる。



2

両手を脱力させる

両手の力を抜いてブラブラとする。手を肩のあたりまで上げて20回以上を目安に。息はゆっくり吐きながら行う。

デスクトップヨガで 仕事の間人関係を改善

仕事による疲れやストレスは、人間関係が原因の場合も多くあります。周囲に何となく苦手とする人がいたり、相性がよくないクライアントと付き合わなければいけなかったりすると、緊張やストレスを感じ、気のめぐりも滞りがちになります。苦手な人を作らないのが一番の解決策なので、まずは、なぜ自分が相手を苦手と感じるのか原因を分析して、苦手意識を乗り越えられるように考え方を変えてみましょう。例えば、細かい点をかみがみと注意する上司も、心配性で自分のことを心配してくれている、と考えてみるのです。

それでも、どうしても苦手意識が消えない場合もあります。そのようなときは、ヨガの呼吸法が人間関係の改善に役立ちます。「息が合う」という表現があるように、呼吸が合うとお互いに居心地よく感じ、相手に対する好感度もアップします。反対に呼吸が合わないと、何となくお互い話しづらく感じ、相手への印象も悪くなりがちです。まずは相手に「この人話しやすいな」と思ってもらえるように、話を聞くときに相手の目をきちんと見つめます。そして、相手が息を吸ったら自分も吸い、吐いたら自分も吐いて、呼吸のタイミングを合わせて、相づちを打ってみましょう。

もちろん、相づちを打つだけでなく、自分の考えをきちんと伝えられれば言う事なしです。ただしそこまでできないときは、まずは相手の呼吸を読み、自分の呼吸を合わせるだけでも、その人との距離はぐっと縮まるはず。商談をまとめるために、相手に「YES」と言わせたいときにも有効な手段です。

Lesson

6

目をケアする デスクトップヨガ

現

代のワークライフでは多くの人が著しく目を酷使しています。通勤中にスマートフォンを使い、1日中パソコンを凝視し、帰宅後もテレビやスマートフォンで夜更かしし、目を休める暇もありません。翌日に疲れを持ち越してしまっている方も多いのではないのでしょうか。

目の酷使は、視力低下やドライアイなどの目の不調だけでなく、頭痛、吐き気、肩こりや倦怠感などさまざまな体や心の不調をもたらすこともあります。目の周りがかこり固まると、顔の表情もこわばり表情が暗くなります。顔に年齢以上のシワが入ってしまう前に、意識して目のケアをしましょう。

大切なのは、1〜2時間仕事したら数分間休んで目のケアをし、目の疲労をため込まないことです。まずは目を閉じて視界を閉ざしてみると、心も落ち着きます。目を手のひらで覆い、手の体温で温めるとより効果的です。また、眼球を動かしたり、目や頭の周辺にあるさまざまなツボを押すことも有効です。

目のケアのポイント

目やその周辺には、目の疲れを解消するだけでなく、全身の不調を改善するツボも点在しています。大事なツボのおおよその位置を覚え、息を吐きながらもみほぐしてみましょう。



目の周辺のツボ

眼球と頭蓋骨の間には目や体の血行をよくするツボがある。デリケートな部分なのででいねいに骨を押すようにもむ。



顔の側面のツボ

こめかみ、ほお骨の下、耳たぶの下にも頭部の血行をよくする大事なツボがある。痛いけど気持ちいい程度の強さでもみほぐす。



頭の後ろのツボ

目の裏側にあたることから「ぼんのくぼ」と言われるうなじの上部の位置までもみほぐせば、脳の疲れも回復しやすくなる。

ADVICE

こんなことも効果的

こり固まった目と目の周辺のケアは

① 手のひらで温める

手をこすり、温めてから手のひらで目を覆い、血行をよくする。

② まばたきをする

まばたきを繰り返し、ときには強く目を閉じ、目に刺激を与える。

③ 眼球を動かす

眼球を前後左右に動かしたり、ぐるっと回転させたりして、目の中のこりをとる。



目の疲れからの肩こり

眉間が硬直し、縦ジワが寄っていると、肩や首もこり固まっている場合が多いです。眉間の硬直ををやわらげると、目の疲れも改善します。

眉間を刺激する

親指と人差し指で骨をつまむようなイメージで、息を吐きながら眉間をやや強めにもむ。



目の疲れからの腕のこり

腕を酷使用するパソコン作業は、腕の疲労を引き起こすだけでなく、腕のこりから目の疲れへとつながっていきます。目頭を刺激すると症状が改善します。

息を吐きながら



目頭を刺激する

親指と人差し指で鼻骨をしっかりつまむようなイメージで強めにもむ。

目のかすみの予防

目の疲労が重なると、視界がぼやけてくることもあります。耳たぶのすぐ下のツボをやや強めに押すと、ぼやけていた視界がクリアになります。

耳たぶのすぐ下を刺激する

耳たぶのすぐ下に親指を、他の指は側頭部に当てる。息を吐きながら親指を押し上げるようにして強めに押す。



疲れ目の予防

こめかみの周辺には「眼医者ごろし」とも呼ばれるくらい目に効果的と言われているツボもあります。疲労物質を除去し、目を元気にしましょう。

息を吐きながら



こめかみを刺激する

親指をこめかみに、他の指は頭頂部に当てる。こめかみ周辺を親指で円を描くように強めにもんで刺激する。

脳からくる目の疲れ①

瞼の上にある眼球と骨の間のツボは脳からくる目の疲れに有効なのでよくもみほぐします。より痛く感じた方を念入りにほぐしましょう。

瞼の上を刺激する

眼球とその上にある骨の間に親指を入れ、他の4本の指は額に当てる。親指を押し上げるように刺激する。



脳からくる目の疲れ②

「ぼんのくぼ」と呼ばれるうなじの上部にあるくぼみの横のへこみをもみほぐすと、頭部全体の血流がよくなります。耳の疲れや聴力回復にも効果的です。

息を吐きながら



「ぼんのくぼ」の横を刺激する

「ぼんのくぼ」(P.81)のくぼみの横に親指を、他の指は頭頂部に当てる。目の方向へ押し上げ、頭蓋骨の縁全体をもみほぐす。

足の疲れをとる

両目尻の辺りは、足の疲れをとるのに効果的なツボがあります。しっかりもみほぐすと、足の疲れがやわらぎ、全身からくる目の疲労回復となります。

両目尻のあたりを引っ張る

人差し指を両目尻のあたりの骨のくぼみに、親指を耳の近くに当てる。息を吐きながら、人差し指を外へ引っ張るようにもむ。最後は息を吸いながら緩める。



目のうっ血を予防

ほお骨の下をもみほぐし、血行をよくして目のうっ血を予防しましょう。また、たるみの改善に効果的なほか、緑内障や網膜剥離など病気の予防にもなります。

息を吐きながら



ほお骨の下を刺激する

小鼻の横のほお骨に、人差し指と中指を当て、中指を外す。そのまま息を吐きながら押し上げるように刺激する。

内臓の働きを回復

目の下のクマやたるみは、内臓の機能が低下している証拠です。目の下をていねいにもみほぐすと、食べ過ぎ・飲み過ぎにも効果的です。

目の下を引っ張る

人差し指をほお骨の上の部分に引っかけ、親指をほおに当てる。息を吐きながら、人差し指を下に引き下げないように刺激する。最後は息を吸いながら緩める。



腎臓の働きをアップ

目の血液をつかさどる腎臓が弱ると目に症状が出ると考えられています。後頭部のツボをもみほぐして、腎臓の働きをよくしましょう。

息を吐きながら



目の裏側の後頭部を引っ張る

両目の裏側に当たる位置に親指、他の指は頭頂部に当てる。息を吐きながら目の方向に強めに引っ張り、刺激する。

第4章

たまった疲れや不調を
風呂ヨガでリセット

Method of Furo Yoga

心身ともにリフレッシュできる

風呂ヨガのすすめ

一日の疲れをとるバスタイム。ゆっくりお湯につかるだけでも、体は温まり心もリラックスできますが、ヨガを同時に行うとお湯の温熱効果や浮力でより大きな効果を得られます。風呂ヨガで体をしっかりほぐし、深い眠りと、元気な心と体を取り戻しましょう。

●風呂ヨガの特徴

- 温熱効果で血行がよくなり、固まった体も柔軟に。
- お湯の浮力を生かして、無理なく体を動かせる。
- 脳の緊張がほぐれやすく、よりヨガの効果をえられる。

❁ column

まずは呼吸法でくつろいでみよう
4・7・8のくつろぎ呼吸法

- ① お湯につかり、浴槽の壁面にもたれて、軽く目を閉じる。
- ② ゆっくり4つ数えながらいつもの8割程度息を吸う。
- ③ ゆっくり7つ数えながら無理のない範囲で息を止める。
- ④ ゆっくり8つ数えながら息を吐く。



足の冷えを防止する

お風呂で足指や足首を回すと、温熱効果で血液の循環がよくなり、体もしっかり温まります。冷え症改善の効果だけでなく、内臓も元気に。少ないお湯で半身浴をしながら行うのもおすすめです。

leg



1 親指回し

左足を右もの上の上にのせ、右手で足の各指の爪の両側を挟むようにつまみ、息を吐きながら左右10回ずつ回す。



2 指をひっぱり、そらす

足の親指を息を吐きながら3回引き抜くようにひっぱり、そらす。1、2を他の指にも行う。



3 指の間を開く

息を吐きながら、それぞれの指の間をしっかりと左右に開く。腰椎のツボもあるので、腰痛にも効果的。



4 足首回し

左足の指の間に、右手の指をそれぞれはさんで、息を吐きながら10回ごとに方向を変えて回す。合計40回行ったら反対の足も。

内臓機能を高める

innards



お風呂で息を吐きながら手の指を刺激し、手首を回すと、対応する部分に効果があります。時間がないときは、背骨に対応し、循環器系と関係が深い中指への刺激だけでも効果的です。

息を吐きながら



1 中指の付け根を回す

中指の爪の両側を反対の手でつかみ、息を吐きつつ付け根の関節を左右に10回ずつ回す。

息を吐きながら



2 中指をねじる

中指の第2関節を、息を吐きながら左右に20回ねじる。次に息を吐きながら中指の根元を左右に20回ねじる。

息を吐きながら



3 中指の根元をねじる

中指の根元を、息を吐きながら反対の手でつかみ、ねじりながらひっぱる。左右交互に10回程度行う。

息を吐きながら



4 中指を手首ごとそらせる

息を吐きながら、反対側の手で中指を手首からそらせる。3、4回行ったら左右を変え、その後中指の背を30回こする。

肺をリフレッシュさせる

お風呂で手首と手全体を呼吸法を行いながらほぐし、肺の中の空気を入れ替えてリフレッシュします。手首、腕、肩を動かしてやわらかくすることで、呼吸も深くなります。

lung



息を
吸いながら



1 両手を組み

両手を組み、胸に手を当てて息を吸う。

息を
吐きながら



2 手を前方に伸ばす

息を吐きながら手のひらを裏返し、前方に伸ばす。背中とは後方へ力を入れる。伸ばしきったら息を吸いながら1の姿勢に戻す。

息を
吐きながら



3 手を斜め上方へ伸ばす

息を吐きながら、斜め上方へ伸ばす。伸ばしきったら息を吸いながら、1の姿勢に戻す。

息を
吐きながら



4 手を真上に伸ばす

息を吐きながら、真上方向に伸ばす。伸ばしきったら息を吸いながら、1の姿勢に戻す。

姿勢を正して呼吸を深くする

デスクワークが多いと、背中が丸まりがちです。姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、しっかり酸素を取り込めません。深い呼吸をして、固まっている胸部をやわらげ、姿勢を整えましょう。

breast



1

両手を背中で組む

両手を背中で組み、息を吸う。

息を
吸いながら



息を
吐きながら



2

両手を斜め後ろ下へ伸ばす

息を吐きながら、両手を斜め後ろ下に、胸を斜め上方向へ伸ばす。吐き切ったら1へ戻り、3回以上繰り返す。

背骨のゆがみを緩和させる

温かいお湯の中では浮力も助けとなり、無理なく体を動かせます。体をねじりながら呼吸法を行うことで、日頃の行動で生じた体のアンバランスを改善します。

back



体ねじり呼吸法

右膝を立てて、左手でその膝をつかむ。右手はひじをはり、頭にあてる。息を吐きながら、体を右にねじり、気持ちいい程度で止める。息を吐き切ったら息を吸いながら元に戻す。

※3回繰り返したら反対側も同様に。



骨盤のバランスを矯正

骨盤のバランスをととのえ、左右の開きを均等にしましょう。内臓の位置を調節でき、働きがよくなるだけでなく、腰痛なども改善します。

waist



骨盤開閉呼吸法

背筋を伸ばして、足の裏を合わせる。息を吸って吐きながら手で足を左右に開いていく。息を吸いながら元に戻す。開きにくい方の膝に両手をあて、より強く繰り返し押す。

リンパを流してデトックス

体の側面を伸ばすと、わきの下にあるリンパの流れがよくなり、老廃物を排出しやすくなります。美肌効果だけでなく疲労物質の除去、むくみの改善にもつながります。

armpit



1

右手を頭上に伸ばす

背筋をできるだけ伸ばして、右手をまっすぐ頭上に伸ばして息を吐く。このとき左手はバスタブの端を持つ。

息を吐きながら



息を吐きながら



2

横に体を倒す

息を吸って吐きながら、右手をさらに伸ばし、体を左方向に倒す。息を吸いながら元に戻す。

※3回行い、反対側も同様に行う。左右でやりにくい側があったら、やりにくい側へ体を倒して、数回深呼吸してから真ん中に戻す。

肩こりを改善する

パソコンやデスクワークで肩がこり固まると、血行が悪くなり、呼吸も浅くなります。リラックスできる温かいお風呂の中で肩を回せば、肩こりも改善されます。

shoulder



息を
吸いながら



1 手をわきの位置にもってくる

背筋を伸ばし、両ひじを曲げ、手はわきに当てる。

2 大きな円を描いてひじを回す

息を吸いながら、両ひじ先で大きな円をイメージしながら回した後、両ひじを前方から上に上げるように回す。

息を
吸いながら



息を
吐きながら



3 両ひじを後ろに回す

両ひじ先が上に来たら、息を吐きながら大きく後ろに回して降ろしていく。それを数回行い、最後に1回後ろから前に回す。

龍村 修 (たつむら・おさむ)

早稲田大学文学部卒

学生時代の演劇活動中にヨガに出会い、73年に求道ヨガの世界的権威である沖正弘導師に入門。国内外でヨガの指導を精力的に行う。85年に沖ヨガ修道場長就任、94年に独立。現在は龍村ヨガ研究所所長。国際総合生活ヨガ研修会主宰。NPO法人日本YOGA連盟副理事長。NPO法人沖ヨガ協会理事長。

「龍村修のヨガ教室」(日経BP社)「いつでもどこでも手軽に出来る! 龍村式指ヨガ健康法」(日貿出版社)「1分で疲れがとれる! 指ヨガ呼吸法」(青春出版社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)など著書多数。

編集協力	スタジオダンク
執筆協力	高橋陽子、松井美樹 浅川淑子 (まちとこ出版社) 石塚由香子 (まちとこ出版社)
デザイン	スタジオダンク
写真	宇賀神善之 (スタジオダンク)
表紙イラスト	清水利江子
イラスト	鈴木ズコ
モデル	池畑薫 (株式会社テンカラット)
衣装協力	yoggy sanctuary (ヨギー・サンクチュアリ)

カンタン! すぐ効く! デスクトップヨガ

2013年(平成25年)7月30日 初版第1刷発行

監修	龍村 修
発行者	伊藤 滋
発行所	株式会社自由国民社 〒171-0033 東京都豊島区高田3-10-11 http://www.jiyu.co.jp/ 振替 00100-6-189009 電話 03-6233-0781 (代表)
印刷所	大日本印刷株式会社
製本所	新風製本株式会社

©2013 Printed in Japan. 乱丁本・落丁本はお取り替えいたします。
本書の全部または一部の無断複製(コピー、スキャン、デジタル化等)・
転載・引用を、著作権法上での例外を除き、禁じます。ウェブページ、
ブログ等の電子メディアにおける無断転載等も同様です。これらの許
諾については事前に小社までお問合せ下さい。また、本書を代行業者
等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や
家庭内での利用であっても一切認められませんのでご注意下さい。

PROFILE

龍村 修 (たつむら・おさむ)

早稲田大学文学部卒

学生時代の演劇活動中にヨガに出会い、73年に求道ヨガの世界的権威である沖正弘導師に入門。国内外でヨガの指導を精力的に行なう。85年に沖ヨガ修道場就任、94年に独立。現在は龍村ヨガ研究所所長。国際総合生活ヨガ研修会主宰。NPO法人日本YOGA連盟副理事長。NPO法人沖ヨガ協会理事長。

「龍村修のヨガ教室」(日経BP社)「いつでもどこでも手軽に出来る! 龍村式指ヨガ健康法」(日貿出版社)「龍村式ヨガ健康法 眼ヨガ」(日貿出版社)「1分で疲れがとれる! 指ヨガ呼吸法」(青春出版社)「生き方としてのヨガ」(人文書院)など著書多数。



9784426116613



1920077013002

ISBN978-4-426-11661-3
C0077¥1300E

定価: 本体1300円 + 税

自由国民社

DESKTOP
YOGA