

エイジングと上手に向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
ハタヨガなど多くの教室で指導する
ヨガインストラクター、モデルの
浜田里佳さんにお話をお伺いしました。



RICA HAMADA

浜田里佳

ヨガインストラクター／モデル。20代前半よりモデルとして活動をはじめ、数多くのCMや広告などで活躍。その頃よりヨガや気功、西洋、東洋医学、整体、マクロビオティック、アーユルヴェーダ、ボディワーク、ホリスティック医学、人智学などさまざまな学問を学び、現在は都内でハタヨガ、マタニティヨガ、産後ヨガ、ベビーリズムオイルの指導を行う。

私の行うヨガは伝統的なハタヨガをベースとしながら日本人の体質や体型、日本の気候にあわせてアレンジしたもの。ハタとはサンスクリット語でハは太陽（陽の性質）、タは月（陰の性質）という意味。ハタヨガとはポーズや呼吸法、瞑想法により陰と陽のエネルギーのバランスを整えて行くものでもあります。

ポーズを取っている時は交感神経が高まり、ポーズから離れて深い呼吸をすると副交感神経が高まります。これを繰り返し行なう事で本来の自分のベストな状態に戻って行きます。

忙しい毎日が続くと、陽のエネルギーが足りなくなり、バランスが崩れてしまい不調が出やすくなります。体をバランスよく動かし、呼吸を深める事で全身の血液やエネルギーの流れが良くなり、本来持っている自然治癒力が高まってきます。呼吸は、吸う息で交感神経が高まり、吐く息で副交感神経が優位となります。現代社会で生活していると呼吸も浅くなりがちです。呼吸は自律神経の中で唯一自分でコントロールできるもの。お風呂の時間や夜寝る前などたとえば7カウントで吸って7カウントで吐く。その呼吸を10呼吸ほど繰り返してバランスを戻して行く。呼吸に意識を向けているといつの間にか頭が空っぽになってくる。ヨガとはこの静かな時間をつくって体と心を調整してあげることなのです。

食べ物にも陰性のもものと陽性のもものがあります。寒い季節は冬に取れる根菜などが身体を温めてくれますし、夏野菜は体を冷やしてくれます。四季の旬の野菜をとる事でその季節に必要な栄養素がとれ、陰と陽のバランスが整ってきます。春は新しい環境の変化や寒暖の差も激しく、スギ花粉も飛び、体調を崩しやすい時期。そして暖かさが骨盤が緩み始め、体内に溜まったものが排泄される季節でもあります。冬、動きにくかった骨盤が動き始めるので骨盤調整や体型の調整、デトックスには一番効果的な季節です。春の旬の苦味のある野菜や野草など（菜の花やふぎ、たらの芽、筍など）は肝機能を高め、排泄力を促してくれます。暖かくなり、活動的になる季節。体も心も日々意識して、その日の疲れはその日のうちにリセットすることでまた新たな活力が湧いてきます。ヨガや食事で強さと柔らかさを兼ね備えたバランスのよい状態を保って行きたいですね。