

ホットヨガについて

今回は、ホットヨガについて書いてみました。

調べてみると、色んな見解がありました。その中で、個人的な主観も交え作成しましたので、間違っている事や足りない事もあるかもしれません。

誹謗・中傷するものでもございません。

予め、ご理解・ご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

様々な考えの一つとして、ご覧頂けましたら幸いです。

* ヨガ本来の事ができないのではないか。

単純に温度の低いサウナのような所で体を動かすのが身体にいいのかなと！？
ヨガにとって一番大事な部分の瞑想・呼吸・アーサナ（ポーズ）があつた環境で果たしてどこまで「正しく・深く・安全に」できるのか疑問を感じます。

*酸欠や過呼吸になるリスクが高くなるのではないか！？

*アーサナも限定されていくのではないか！？

*怪我や事故のリスクが高くなるのではないか！？

* 汗をかき過ぎると・・・

① 冷え症改善にはならない。

汗は何故出るのでしょ！？体を冷やす為に出ます。逆に尿が出るのは熱を保つ為に放出します。汗と一緒に塩分を出し、体温が下がります。

ですので、冷え症改善にはつながりません。

② 健康的なダイエットは難しいのではないか。

汗のほとんどは水分であつて、体重減少は脱水によるものです。

確かに消費カロリーは常温ヨガより多少多いですが、筋肉から大量の水分が抜けると筋肉量が減り、基礎代謝が下がります。

また有酸素運動をし過ぎると蛋白質がエネルギーとして使われてしまい、

同じように筋肉量が減り、基礎代謝が下がります。

③ デトックス効果はほとんどありません。

汗のほとんどが水分です。排泄物からのデトックスはほとんど便と尿からで、汗からは全体の約3%と言われています。毒素排出は、腎臓や肝臓、大腸で行われます。

※下記に汗からのデトックス効果のメリットも記載してます。

④ミネラル不足になると様々な不調の原因に。

汗をかくと、体内のミネラル（カルシウム・鉄・ナトリウム・カリウム等）も流れ出てしまいます。

ミネラル不足になると

- ・イライラや情緒不安定
- ・カルシウム不足：骨や歯がもろくなる。
- ・カリウム不足：疲れやすく、やる気が起きない

等

*お肌にダメージを受けやすくなる。

高温多湿のあの環境下では、皮膚がふやけてしまい、皮膚を乾燥から守って保湿を保っている皮脂膜が薄くなり、逆に肌がカサカサになり、肌荒れやかゆみの炎症を起こす可能性が高くなると思います。

レッスン後のシャワーの塩素やボディソープやシャンプーの合成洗剤により、輪をかける可能性があります。

汗をかきっぱなしにすると汗腺がつまり、炎症を起こすと汗疹（あせも）が発生したりします。

*脱水症や熱中症のリスクが高くなる。

高温多湿になるほど、自分で温度調節ができなくなるようです。うまく水分補給やミネラル補給が摂れないと、脱水症や熱中症のリスクは高まります。

*外からの熱より内からの熱の方がいいのではないか。

取っ掛かりとして、外気温から熱を利用するのも一つの手だと思いますが、必要以上に手助けしてもらうのはどうなのかな！？と感じます。多少、エンジンがかかるのが遅くても、今の環境下から自分の身体をしっかりと動かす事により内なる熱を発して、体（筋肉）をつくっていくのが結局、

「無理なく・無駄なく・負担なく」身体をつくるのだと思うんですが・・・

***身体的リスクが高くないか。**

主にこんな方はホットヨガに向かないそうです。

- 高血圧
 - 偏頭痛のある方
 - 心臓の弱い方
 - 脳梗塞の方
 - 自律神経に乱れのある方
- 等

もちろん常温のヨガでも注意が必要です。

***ストレスは免疫力を下げる。**

あの環境がストレスに感じながらも、我慢しながらしているようなら、合わないのかなと感じます。

***本来のヨガは適正体重を保つ。**

語弊があるかもしれませんが、ホットヨガは特にダイエット目的のイメージがあります。本来のヨガは「太っている人はやせる。やせている人は太る。」適正体重・体脂肪にもっていく事が大事だと思います。

汗をかくメリット

なんだか、汗をかくのは身体に悪いように書いているようにみえますが、汗をかく事自体には様々なメリットがあります。

*痛みを緩和する。

*毛穴が開き、古い角質が出て来やすくなる。

*アルコール・コレステロール・塩分・水銀・鉛等のデトックス効果

*感染症予防・抵抗力アップ

病原菌を撃退する効果があり、病気への抵抗力がついてきます。

*体温調節をしてくれる。

暑い時や熱がある時に身体を冷やしてくれる。

*健康維持・体質改善

自律神経が整い、安定すると不眠やだるさなどの体調不良が改善されます。疲労物質を排出し、むくみなど疲れを取り除いてくれます。

また、血行促進され血液がサラサラになり、脳梗塞や動脈硬化などの軽減。

*ストレス解消・リフレッシュ効果

疲れやストレスからくる自律神経の乱れを整え、心身を安定させます。

ともすれば、相反する事を書いていますので、混乱してしまいがちですが、ポイントは食事や薬と一緒に、適材適所・適量が大事だという事です。

ホットヨガは、メリットもあるでしょうが、考えなくていいデメリットも多すぎる気がしてなりません・・・

健康の秘訣は免疫力を高める事です。

免疫力を高めるには主に

・リンパの流れを良くする、リンパ液を増やす。

・体温を高く保つ

筋肉量を増やす

⇒体温が上がり、免疫力が高まる

⇒基礎代謝が上がり、内臓脂肪をエネルギーとして分解して減らす

・副交感神経を優位にする。

心身のストレスを軽減させていく。

・腸内環境を整える。

腸は元よりデトックス機能のある肝臓や腎臓を整える。

これからも皆様に、より健康をご提供していけますよう努めてまいります。

ユカリズム伊丹教室