

健常人 (心拍変動)

文献

Markil N, et al : Yoga Nidra Relaxation Increase Heart Rate Variability and is Unaffected by a Prior Bout of HathaYoga, JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, Vol.18, Number 10, 2012: 953-958. PubMed ID:22866996

1. 目的

ヨガニドラリラクゼーション単独実習群とハタヨガ後にヨガニドラリラクゼーションを実習した群との心拍変動の急性反応を比較する。

2. 研究デザイン

無作為交差デザイン

3. セッティング

Florida Atlantic University (F AU) 運動生理学研究室 1 施設

4. 参加者

研究参加前の2か月間に1週間に1回以上のハタヨガの経験者で Florida Atlantic 大学学生と地域ヨガスタジオから募集。年齢 18-47 歳

5. 介入

Arm1: RY 条件(ハタヨガ後のヨガニドラ)群 20 分の休息後、DVD を観ながら伝統的なハタヨガを実施。その後、ヨガニドラの CD を聴きながら 30 分間

Arm2: R 条件(ヨガニドラのみ)群 20 分の臥位での休憩後、30 分間のヨガニドラ

6. 主なアウトカム評価指数

HRV 全データは a Polar RS800HR monitor により測定、記録された。<3 つの時間領域指標>1.連続した R-R 間隔(心拍間隔)の差の二乗平均値平方根(RMSSD; ms) 2.すべての R-R 間隔(心拍間隔)の標準偏差(SDNN;ms) 3.連続した R-R 間隔(心拍間隔)の差が 50ms を超える心拍の割合(PNN50; %) <周波数領域指数>1.低い周波数(LF; m^2 and %) 2 高い周波数(HF; ms^2 and %) 3. total power (TP; ms^2 and %) 4.LF と HF の比率(LF:HF) <時間的領域指数>の測定(法)や HF と HP における増加は副交感神経の増加及びまたは交感神経 tone の減少が確定される。

7. 主な結果

ベースラインの値は両群で差はなかった。

YR 群では、介入後 HR が低下、R-R (msec)は延長、pNN50 は増加、LF(%)は低下、HF(%)は増加した。R 群では、介入後 HR が低下、R-R (msec)は延長、pNN50 は増加、LF(%)は低下、HF(%)は増加し、LF:HF は低下した。介入による変化量は 2 群間で差はなかった。

8. 結論

ヨガニドラリラクゼーションは、単独でそれを行う場合とハタヨガを先行して行う場合のいずれにも HRV の指数において有効な変化を生み出す。ヨガニドラによる有利な変化は 2 つのリラクゼーション条件(YR 条件と R 条件)間では有意差はなかった。

9. 安全性に関する言及 特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 表記はなかった。

11. ヨガの詳細

ハタヨガの体位法は 17 種類とシャバアーサナ(5分) ヨガニドラは特に体の各部分に対する気づきとリラクゼーション、柔らかな音楽を背景にポジティブな状態に集中させる内容が含まれる。

12. Abstractor のコメント

ヨガニドラによる自律神経反応は、ハタヨガを行なっても行なわなくても差はない事がわかった。

13. Abstractor の推奨度

(該当せず)

14. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2015.1.14

ヨガの詳細

「ハタヨガとヨガニドラ」

〈体位法（アーサナ）DVDにおけるハタヨガの具体的な体位法は以下のとおり〉

山のポーズ、前屈、ランジ、コブラ、プランク、サイドプランク、下向きのドックのポーズ、上向きのドックのポーズ、椅子のポーズ、戦士のポーズ、サイドアングルポーズ、半月のポーズ、機（ツバメ）のポーズ、ワイドレッグポーズ（ピラミッドのポーズ）、ボートのポーズ、杖のポーズ、シャヴァーサナ（5分）。

〈ヨガニドラ〉

特に体の各部分に対する気づきとリラクゼーション、柔らかな音楽を背景にポジティブな状態に集中させる内容が含まれる。（詳細についての記載なし）。