

健康だより ~アーサナ①~ vol.3

2016年、あっという間に過ぎ、新年度も始まって早1か月が経ちますね！
年度末は慌ただしく日々が過ぎ、そのまま新年度を迎えて過ごしていませんか？
忙しさに流れるままでは疲れを増々ため込んでしまいます。一度ゆっくり自分の身体と心の声を聞いてみましょう。
最近はだんだん暖かくなり春？夏らしくなってきましたね。
暖かいと身体も緩みやすいです。少し身体を動かしてストレスも疲れもスッキリ流しましょう！

助産師
ヨガインストラクター
柴田真希



※今回は「アーサナ(ポーズ)」に注目!!

以前vol1.2での呼吸法の「腹式呼吸」「片鼻呼吸」などを日常生活で取り入れられますか？どちらも意識的にしないと難しいですね。

今回はいよいよヨガのポーズをご紹介します。アーサナをとる時も、**腹式呼吸を意識**して行いましょう。腹式呼吸を練習してからやってみましょう。

今回のアーサナ『門のポーズ』は右記のような形です。
アーサナは**できる・できないではなく、まずはやってみる!**

Points !

完成形を目指すのではなく、**呼吸を気持ちよくしながら、伸ばした体側に呼吸を入れるよう意識**をしましょう！
自分の心地よいところを探してみましょう！

肝臓の経絡が流れる身体の側面を伸ばして老廃物の排出を促し、軽いカラダへとしていきます！(効果詳細は下記)

効果 : リラックス効果、脂肪燃焼効果
背中シェイプ、わき腹シェイプ
太ももの引き締め、骨盤矯正
肝臓刺激してデトックス効果
コアを強化、内転筋を強化、腕を肩を強化
体側のストレッチ、首のストレッチ
プラーナ(生命エネルギー)の循環UP

<門のポーズ(パリガーサナ)>



伸ばした足は、壁やブロックを使って、指先が前方向くようにする

モデル:遠藤直美

- ①正坐の状態から、膝立ちになり、右足を真横に伸ばす
このとき左膝の真上に左坐骨(左尻)があるようにする
- ②右手は手のひらを下にし、伸ばした右足の太ももの上に置く
- ③息を吸いながら、左腕を横から回し上げ真上に伸ばす
- ④息を吐きながら、左腕を斜め上へ引っ張るように上体を右へ倒す
- ⑤目線は上げた手の先をみる
※身体を横に倒すことよりも、身体が斜め上に伸びていく感じでやってみましょう！
※太ももに置いた手は、自然と足先へ滑らせていきましょう
※その状態のまま呼吸をしながら、30秒~1分間キープします!
- ⑥息を吸いながら上体と腕を元の状態へと戻していきます
⇒反対側も同様に行いましょう。