

コロナ太りを解消しよう！

# 連続のアーサナ

2020  
6月

今月のテーマは連続のアーサナです。ほぼ2ヶ月に及ぶ自粛生活で外出の機会が減り、コロナ太りという言葉をよく耳にするようになりました。

昨年11月に2020年のテーマを決めた時、まさか世の中がこんな事になっているとは想像もできず、2020年6月のテーマはパールシュヴァ系（脇を伸ばすアーサナ）を予定していましたが、急遽、今月は連続のアーサナをテーマにして、コロナ太り解消に向け身体全体を大きく動かす1ヶ月としました。

毎週どの連続のアーサナも代謝を上げてさらに体幹を鍛えます。

ダイナミックに身体全体を大きく動かす事で身体も心もパワーアップです。

1週目 マールジャーラ・アーサナ（猫のポーズ）

2週目 アーンジャンナー・アーサナ（猿神のポーズ）

3週目 シュヴァーナ・アーサナ（犬のポーズ）

4週目 スーリヤ・ナマスカーラ（太陽礼拝）

と行っていきます。

特に4週目のスーリヤ・ナマスカーラを一人でも正しく呼吸に合わせて動けるようにするため、2週目のアーンジャンナー・アーサナと3週目のシュヴァーナ・アーサナの動きも覚えます。

どちらのアーサナもスーリヤ・ナマスカーラに登場しますよ。

新しい日常に向けて、身体も心も調えましょう。

## 方法

- 1 ヴァジュラ・アーサナで座り両手を両膝の前につき、腕を伸ばしたまま上体を倒して手の位置を決め、腰を上げて四つん這いになります。
- 2 息を吐きながら背中を丸め、目はおへそを見るように顎を引き、さらに丸めた背中をできるだけ天井に近づけるようにします（怒った猫）。
- 3 息を吸いながら腰を落とし、目は天井を見るように首の前を伸ばし、さらに背中を十分に反っていきます（上を向いて反った猫）
- 4 息を吐きながら怒った猫、と同時に右の膝を曲げて額に引き寄せます。
- 5 息を吸いながら上を向いて反った猫、と同時に右足を後ろに伸ばして高く上げていきます。
- 6 息を吐きながら足を下ろし、しばらく静かに呼吸を整えたあと、同様に足を変えて行います。
- 7 お尻をかかとに下ろし腕も楽にして休んだ後、今度は右足を上げた時に左手を前に伸ばし、バランスをとってしばらく保ちます。（バランスをとって保っている時に体幹を鍛え、代謝を上げていない脂肪を燃やします）
- 8 息を吐きながら右足・左手を床に下ろして呼吸を整えたのち、同様に左足と右手を上げてバランスを保ちます。
- 9 しばらくバランスを保ったあと、息を吐きながら左足・右手をゆっくり床に下ろし、お尻もかかとに下ろして静かに呼吸を整えます。



## ポイント

ゆっくりと呼吸に合わせて一つ一つの動きを丁寧に行う

## 効果

- 体幹を鍛え、いらぬ脂肪を燃やします。
- 代謝を上げ、均整のとれたしなやかで美しい身体になります。
- 腰の疲れをとり、腰痛を改善します。
- 腹部臓器の働きが良くなり、便秘を改善します。
- ヒップアップ効果が期待できます。