

# パールシュヴァ系

2020  
7月

今月のテーマは身体の側面を伸ばすパールシュヴァ系のアーサナです。

身体の側面を伸ばすアーサナでは十分に腹斜筋を動かすのはもちろん、

体幹の一つでもある腹横筋（腹斜筋の更に内層にあるコルセットのような形状の筋肉）まで刺激が届くよう集中して動かしましょう。

体幹とは内臓や骨格を支える重要な筋肉であり、腹横筋を鍛える事で臓器位置を安定させ、さらに腹腔内の臓器の働きを改善することができます。

また身体の側面を十分に伸ばすので左右の歪みも改善します。

特に骨盤の歪みも正しく整えるので、それに伴う内臓の改善も期待できます。

女性に多い側弯症の改善や、美しい姿勢も作ってくれます。

今月は体側をしっかりと動かして左右の伸びの違いや、また動かした後の左右の感覚の違いなど、新たな発見があるかもしれません。

## 方法

- 1 足を横に3足ほど開いて立ちます。
- 2 息を吸いながら両腕を真横から肩の高さまで上げます。
- 3 右手のひらを上に向け、息を吐きながら左真横に倒していきます。
- 4 顔は上を向き、左手は左足にそっと添えるようにします（左手に体重をかけないようにします）。
- 5 右腕が床と水平になったところでしばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吸いながら元に戻り、息を吐きながら腕を体側に下ろします。
- 6 しばらく休んだ後、同様に反対側も行います。



## ポイント

真横に動かす

## 効果

- 体幹の一つである腹横筋を鍛えることで臓器の位置を安定させ、臓器の機能を改善します。
- 身体の左右の歪みを整えて坐骨神経痛を改善し、さらに均整の取れた美しい姿勢を作ります。
- 身体の側面を伸ばすことで、特に上半身を引き締めます。
- 骨盤の歪みを調べ、生理痛・生理不順を改善します。
- 腸の働きを良くし快便になります。
- 側弯症の改善も期待できます。