

可動域を広げ、柔軟に！

# 関節系

2020  
8月

今月のテーマは関節系のアーサナです。

腕の関節（肩関節・ひじ関節・手首の関節・指の関節）脚の関節（股関節・膝関節・足首の関節・足指の関節）を無理なく十分に動かすことで、それぞれの可動域を広げ柔軟にしていきましょう。腕や脚を痛めている方は、痛くないところまで注意して動かす事が痛みを改善する一番の近道です。

痛めているところが、痛い！と思ったらすぐに痛くないところまで戻します。必ずこのことを守って行いましょう。

関節を動かすと血行が良くなり、関節を保護している粘膜の滑液分泌を促すので痛みも緩和してきます。

今月は普段はあまり行わないアーサナもやっていますので、注意事項を守って呼吸に合わせてゆっくりと動かしていきましょう。

方法と効果はマリーチ・アーサナの前屈です。

## 方法

- 1 両足を伸ばして座り、左足を曲げて右足の付け根までもってきます。
- 2 上体を少し倒して、左腕を左足の内側から前に伸ばし、ひじを曲げて左足を抱えるように後ろにまわします。
- 3 右腕も背中にまわし左手をつかみにいき、右手と左手が繋げるようならつながります。
- 4 息を吸いながら背中を伸ばし、息を吐きながらお腹から右足に近づけるように前屈していきます。
- 5 この時、左足の股関節を後ろに開くように動かすとさらに前に倒すことができます。
- 6 しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吸いながらゆっくりと上体を起こしてきます。
- 7 手足を楽にして、呼吸を整えたのち、同様に反対側も行います。



## ポイント

上体を倒す時、曲げた足の股関節を後ろに開くように動かす（マリーチ・アーサナ）

## 効果

- 腹腔内の全ての臓器の機能を改善します。
- 肩関節の動きが良くなり肩こりを解消します。
- 足の関節、特に股関節・膝関節・足首の関節の動きを良くして可動域が広がります。