

目をしっかりと開けて、保ってみましょう！

バランス系

2020
9月

今月のテーマはバランスのアーサナです。

普段はあまりやらないバランスのアーサナもありますので、ほお～こんなアーサナもあるのね、とワクワクしながら行いましょう。

いつも言っているように、ヨガは上手い下手がないので、できないアーサナも「こんなにもできないのかあ」と面白がってくださいね(笑)

と、ここまでできない事を前提にしているような文章ですが、今月できなくても、ある日久しぶりにやったならできるようになっているのがヨガです。

バランス系以外のアーサナをやっていて関節が柔軟になり、体幹も鍛えられ、さらに瞑想で集中力もアップしてきたから久しぶりに行ったバランスのアーサナもできるようになっていた、という日が訪れる事を(それが今月かもです)楽しみに。

バランスのアーサナは必ず目を開けて一点を見るように行う事が大切です。

どのアーサナも体幹を鍛え、バランスのとれた心と身体を作ります。

3週目 4週目のバランスが腕や足に痛みがある方には少し負担があるかもしれませんので、決して無理をしないよう慎重に行いましょう。

方法

- 1 両足を伸ばして座ります。
- 2 両膝を曲げて身体に引き寄せ、右手で右足・左手で左足を外側から持ちます。
- 3 ゆっくり息を吸いながら両足を持ち上げ、バランスを取りながら膝を伸ばしていきます。
- 4 顎を引いて背中を伸ばし、一点をジッと見ながら静かな呼吸で保ちます。
- 5 息を吐きながらゆっくりと足を下ろして、しばらくお休みします。



ポイント

必ず目を開けて、決めた一点を見て(頭の動きがないアーサナの場合)行う。

効果

- 体幹を鍛えます。
- 下腹を引き締め、背筋も鍛え美しいプロポーションになります。
- 集中力を高め、バランス感覚も養います。