

頭の働きが良くなる！

ヴィパリータ系

2020
10月

今月のテーマは「ヴィパリータ系」逆転系のアーサナです。

ヴィパリータ系は、足を天井の方に上げるアーサナと、頭を床の方に下げるアーサナの2種類があります。私たちは常に二足歩行で、寝ている時以外足先は床にあるのが当たり前の生活をしています。その日常生活が内臓を下垂させたり、椎骨に負担をかけるなどで腰痛を引き起こす事にも繋がっていきます。

足を天井の方に上げる ヴィパリータ・カラニーで下垂しがちな内臓を本来あるべき位置に戻し、頸椎・胸椎・腰痛等にかかる負担も軽減させて椎骨の疲れをとります。

またヴィパリータ・カラニーをじっくり長くやっていると、内臓が動いてくるのを感じられる事があります。腸が動いてきてガス抜きのポーズのようにすーっと自然にガスがでたり、胃がスッキリしてきたり・・・足先を天井に向けることで、内臓も解放されて働きが良くなっていくことを実感します。

さらに頭を床の方に下げる逆転系のアーサナは頭の重みで自然に椎骨を伸ばし、このことでまた腰痛を改善したり、頸椎の不調の改善にもつながります。

逆転系のアーサナは足を天井の方に上げて、頭を床の方に下げてどちらも頭部に十分な血液を送り込む事で頭の働きも良くなってきます。特に頭を床の方に下げる逆転系では緊張性の頭痛や片頭痛改善も期待できます。今月も腰の悪い方は「やさしいチャクラ」ですが、腰が少しでも改善してきているようなら、膝を曲げてのヴィパリータ・カラニーを行ってみてもいいでしょう。あくまで無理のないように、ご自分の身体に意識を向けて行ってください。写真と方法はヴィパリータ・カラニーです。

ヴィパリータは「逆転」カラニーは「姿勢」を意味します。

保っている時に手や腕が痛くなってきたら、足先を頭の上の床に少し近づけるようにして、腕への負担を軽くします。少しでも長く保ってみましょう。身体のいろいろな変化が見えてきます。

方法

- 1 仰向きに寝て、両手は手のひらを床に体側に真っ直ぐ伸ばし、両足も揃えて伸ばしておきます（腰の具合の悪い方は膝を曲げて足の裏を床に着けておきます）。
- 2 息を吸いながら両足をゆっくり身体と直角になるところまで上げていきます。
- 3 息を吐きながらお尻・腰・背中と上げていき、両手を腰に当てさらに足先を頭の上の床に近づけハラ・アーサナ（鋤のポーズ）になります。
- 4 両足先が無理なく床に着いた方は、両手を組んで肩を引きよせ、腕を床に伸ばします。
- 5 両手を腰に当て、息を吸いながら足の親指が自分の目と天井の間に来るように（くの字になるよう）ゆっくり上げていき、しばらく静かな呼吸で保ちます。（胸椎が十分に反り、肘が内に入ってくるようになったら写真2のように保ってみましょう）
- 6 しばらく保ったのち、息を吐きながら両足を頭の上の床に戻し（ハラ・アーサナ）、手のひらを床に両腕を伸ばし息を吸いながら背中・腰・お尻と順番に床に戻します（お尻が床に着く時に出来るだけ頭を上げないようにします）。
- 7 お尻が床に着いて両足が床と直角になったら、息を吐きながら両足を出来るだけゆっくりと床に下ろしていき（腰の悪い方は膝を曲げて足の裏を床につけてから両足を伸ばします）。



ポイント

腰に不安がある方は足を上げる時も下げる時も必ず膝を曲げて行います。

効果

- 腸の動きが良くなり、便秘を改善します。
- 下垂しがちな内臓を本来ある位置に戻してくれます。
- 老化へと向かう速度を遅らせ、全ての臓器の機能を高めます。
- 頭部に十分な血液を供給し頭脳を明晰にします。