

丁寧に体を緩める

シャヴァ・アーサナ

2020

11月

今月のテーマは「シャバ・アーサナ」身体を緩めるアーサナです。

一木ヨガスタジオでは、まず簡易体操やいろいろなアーサナで身体を動かし、良い刺激を与えると共に身体をほぐしていきます。

頭痛・腰痛・肩こり・関節の痛み・内臓の痛みなど、痛みのあるところは必ず緊張しますので血行も悪くなります。

良い刺激を与えた後にシャバ・アーサナで全身を緩めると血行が良くなり、さらにいろいろな痛みの改善がみられるようになってきます。

また身体を緩めると副交感神経が優位に立ちます。自律神経の乱れのほとんどが副交感神経の乱れによるものなので、その副交感神経が整うと自ずと自律神経も整ってきます。

副交感神経が優位に立っている状態の時に免疫力も上がってきますので、シャバ・アーサナを行うと自律神経を整えさらに免疫力も上げるという事になります。

このようにシャバ・アーサナを行っている時が、自分の身体の具合の悪いところを自分で癒している時間なので、シャバ・アーサナは絶対にやらなければいけません。

自宅で一人でヨガを行っている時も、2～3動きのあるアーサナを行ったら、必ずシャバ・アーサナを5分間行い身体と心を整えていきましょう。

方法

- 1 手足を伸ばして仰向きに寝ます。
- 2 目は軽く閉じて、口は少し開け、手のひらをできれば天井に向けます。
- 3 腕は身体から少し離して、足も横に少し開いておきましょう。
- 4 この状態で全身を観察して緊張しているところを見つけたら必ず緩めていきます。
- 5 緊張しているところを見つけたら、息を吸いながらその部分をさらに緊張して吐く息で緩めます（手の場合：グーを作って吸う息で手首がかかるく立つほど指先から肩まで緊張させて吐く息で緩める。足の場合：吸う息で足先を引きよせ足首を立てるようにして緊張させて吐く息で緩める）。
- 6 緩んでいるかどうか自信のない部位も、その場所を意識しながらゆっくり息を吐いてみるとうまく緩める事ができます。
- 7 た、気になるところがあれば少し動かしてみても緩める事ができます。
- 8 全身を十分に緩め、緩んだ状態でしばらく保ちます（その時に自分の身体に気持ちを集中して、何か変化が起こってきていないかどうか見てみましょう）。
- 9 5分ほど保ったのち、少しずつ普段の状態に戻ります。
- 10 鼻から大きく息を吸ったり吐いたりしたあと、吸う息で両手両足を少し緊張させて吐く息で緩める、というのを2～3回繰り返してからゆっくりと目を開けて静かに起き上がるようにします。



ポイント

丁寧に全身を緩める

効果

- 自律神経が整い、心身の様々な不調が改善されます。
- 免疫力が上がり、病気に打ち勝つ身体になってきます。
- ストレスから解放さ、活力が湧いてきます。
- 心身の疲れがとれ、十分な休息を得ることが出来ます。
- 血行が良くなり、手足が温まってきます。