

「鼻を整える」と「優しいチャクラ」

2021

1月

2021年は毎月「整える」と「鍛える」のWテーマでいきます。

まず今月の整える部位は鼻です。「ネーティ・ロタ」による鼻洗浄で鼻の通りを良くし、花粉症やアレルギー性鼻炎の改善に努めます。また「ネーティ・ロタ」による鼻洗浄は嗅覚をとり戻すのにも効果的です。さらに風邪もひきにくくなり、ドライアイの改善にもなります。

鍛えるは「片足での優しいチャクラ」です。体幹を鍛え、太ももの筋肉をしっかりつけていきましょう。下半身の筋肉をつける事で膝の痛みの改善や腰痛の改善にもつながります。片足での優しいチャクラは週ごとに保つ時間を長くしていき下半身をさらに引き締めます。

毎月Wテーマで行い、今年の12月には大きく変身した自分自身をイメージしながら、一緒にヨガを続けていきましょう。

鼻を整える



方法

1. ネーティ・ロタに塩を小さじ一杯ほど入れて、ぬるま湯でよく溶かします。(舐めてみて「涙の味」ぐらいで)
2. 頭を少し傾けて、ネーティ・ロタの注ぎ口を片方の鼻孔にあてます。
3. 必ず口での呼吸をしながら、静かに少しずつぬるま湯を流しこんでいきます。
4. 半分ほどぬるま湯を使ったら、残り半分を反対側から同様に行います。
5. 両鼻とも終わったら、鼻をかんで鼻孔に残った水をしっかり出します。

効果

- ・花粉症やアレルギー性鼻炎の症状を改善します。
- ・副鼻腔炎とそれに伴う頭痛や目の疲れを改善します。
- ・風邪をひきにくくなります。
- ・鼻と喉が丈夫になります。
- ・ドライアイを改善します。
- ・毎日続けることで嗅覚をとり戻す可能性があります。

ポイント

必ず口での呼吸で行う

片足での優しいチャクラ



方法

1. 仰向けに寝て手のひらを床に腕を体側に置き、両膝はしっかり曲げて、足先から膝までピッタリと閉じておきます。
2. 息を吸いながらお尻・腰・背中とできるだけ高く上げていきます。(腰の痛い方は、腰に痛みを感じないところで保ちます)
3. しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吸いながら右足を上げて上体と一直線になるように保ちます。しばらく保ったのち、息を吐きながら右足を下ろします。
4. もう一度息を吸いながら少し落ちてきた腰を高く上げて整えたあと、左足を息を吸いながら上体と一直線になるまで上げていきます。
5. しばらく保ったのち、息を吐きながら左足を下ろし、さらに背中・腰・お尻と床に下ろします。しっかり出します。

効果

- ・体幹を鍛え、身体が引き締まってきます。
- ・腰痛を改善します。
- ・太ももの筋肉が鍛えられ膝の痛みが和らいでいきます。

ポイント

腰・膝など痛めているところが痛いと感じたら、痛くないところまですぐに戻す