

「目を整える」と「片足での坂のポーズ」

2021

2月

2月の整える部位は目です。目の体操で目の周りの筋肉をしっかり動かし血行を良くしていきます。近年パソコンや携帯電話を長時間見ることによって、私たちの目は非常に疲れています。特に昨年からのテレワークの時間が長くなったことにより「ドライアイ」「かすみ目」「目の奥の痛み」などを感じる方が増えています。目の体操でそれらの症状を改善していきましょう。今月の鍛えるは「片足でのプールヴォッターナ・アーサナ」です。体幹を鍛え、また手首、足首、肩関節も鍛えさらに胸郭を広げていきます。体幹を鍛えることで内臓の位置を正しく整え、内臓の働きを改善します。また体幹は骨格を支える重要な筋肉群なので身体の歪みを整え年齢を重ねても若々しいスタイルを保つことができます。片足でのプールヴォッターナ・アーサナも週事に少しずつ保つ時間を伸ばしていきましょう。

目を整える



方法

1. 左手の親指と人差し指で顎を固定して、顔が動かないようにします。
2. 右手の親指を立てて握り、目の高さで腕を真っ直ぐに伸ばします。(鼻からの静かな呼吸で行う)
3. 常に右親指の爪のあたりを見ながら右腕をゆっくり上げていき、右親指の爪が視界から消えないところで止まります。
4. その後、右腕をゆっくり下ろしていき、膝と膝の間まで下げていきます。
5. そしてまたゆっくり腕を上げて目の高さまで戻ります。
6. こんどは目の高さで腕を右に動かし、右親指がぎりぎり視界から消えないところで止まります。
7. そしてまたゆっくり正面に戻り、そのまま腕を左に動かし右親指が視界から消えないところで止まります。
8. その後、腕を正面に戻し目を閉じて休めます。
9. しばらく休んだ後、同様に腕を変えて行います。

効果

- ・目の周りの筋肉を動かし血行を良くして疲れを取ります。
- ・かすみ目や目の奥の痛みを改善します。
- ・ドライアイの症状を軽減します。

ポイント

コンタクトレンズの方は外して行うかレンズが大きすぎないように気をつける

片足での坂のポーズ



方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 左足をまげて右足の付け根に乗せます。(足の付け根が無理であれば膝でも足首でもいいです)
3. 両手指先を足先の方向けて床に着けます。(この時、手が身体に近くと上手く上がらないので、少し離して手を置きます)
4. 息を吸いながらゆっくりとお尻を上げて頭を落とし首の前を伸ばします。
5. できるだけ右足の裏全体を床に着けるようにします。
6. しばらく保ったのち息を吐きながらお尻を床下ろし、1.に戻って呼吸を整えたあと同様に反対側も行います。

効果

- ・体幹を鍛えることで内臓の位置を正しく整え、内臓の働きを改善します。
- ・身体の歪みを整え年齢を重ねても若々しいスタイルを保つことができます。
- ・便秘を改善して、ポッコリお腹も引き締まってきます。
- ・疲れにくい身体になり、基礎代謝も上がってきます。
- ・胸を十分に開くことで心肺機能が高まります。

ポイント

手首・肩などを痛めている方は1月の優しいチャクラを行う