

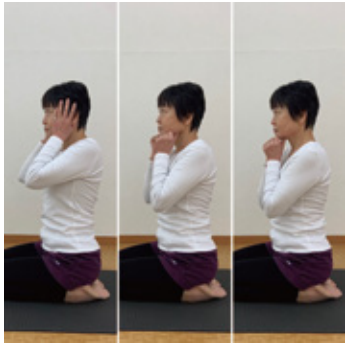
「口腔を整える」と「平舟のポーズ」

2021

3月

3月の整えるは口腔です。口の中を整えるとなると本来なら「シンハ・アーサ」で唾液腺を刺激して唾液の出をよくし整えたいところですが、コロナ禍のいま唾液が飛散するシンハ・アーサをスタジオで行うわけにはいかず、唾液腺を手でマッサージすることにしました。スタジオでたまに行うのは顎下の唾液腺のマッサージですが、今月はそれに加えて耳下と舌下の唾液腺も刺激していきましょう。唾液の働きには消化を助けたり口の清潔を保つなどの他に、口を通して外部から入ってくる細菌などから身体を守るための、免疫機能という重要な働きがあります。高齢になると唾液の出も悪くなるので、今月は3つの唾液腺をしっかりマッサージして、唾液の出をさらに良くしましょう。鍛えるはアルダ・ナーヴァ・アーサナで特に腹筋を鍛えます。もちろん背筋や太ももの前の大きな筋肉（大腿四頭筋）も鍛えますし、さらに身体の奥深くある体幹も鍛えることになります。

口腔を整える



方法

【耳下腺】耳の下に親指の腹をあて、手のひらで丸く円を描くように動かしましょう。(5回ほど)

【顎下腺】親指で耳の下から顎の先までフェースラインに沿って、何力所か優しく押しながら進んでいきます。(5回ほど)

【舌下腺】親指を顎の奥の方に当てて、優しく舌を持ち上げるように押します。(5回ほど)

効果

- ・唾液の出が大変良くなります。
- ・唾液の出が良くなることで、以下の7つの唾液による働きがさらに増します。
- ・消化作用（食べ物を消化する働き）
- ・保護作用（口の中に傷ができないように守る働き）
- ・殺菌・抗菌作用（細菌が入ってくるのを防ぐ働き）
- ・洗浄作用（口の中を洗いきれいにする働き）
- ・緩衝作用（口の中を中和してくれる働き）
- ・再石灰化作用（虫歯を防ぐ働き）
- ・排出作用（異物などを身体から排出しようとする働き）

ポイント

優しく行う。特に舌下線は喉を押しさないように気をつける。

どうですか、腹筋を鍛えたい生徒さん、いっぱいいらっしゃるかと。とっても楽しみです。アルダ・ナーヴァ・アーサナも少しずつ保つ時間を長くしていきます。

平舟のポーズ



方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 頭の後ろで両手を組んで、息を吸いながら肘を開き胸郭を広げます。
3. 息を吐きながら背中を丸くして、ゆっくり上体を倒していきます、さらに両足先を目の高さ辺りまで上げていきます。
4. しばらく静かな呼吸で保ったのち、ゆっくり息を吸いながら上体を起こして足を下ろします。

効果

- ・腹筋と背筋を鍛えることで、引き締まった身体になります。
- ・大腿四頭筋を鍛え膝の痛みが改善されます。
- ・体幹を鍛え、胃腸の働きを良くします。

ポイント

腰をマットに着けないようにする。