

「頭の中を整える」と「梯子のポーズ」

2021

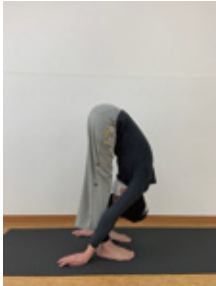
4月

4月の整えるは頭の中です。頭にたくさんの血液を送り込む事で頭の働きを良くし、また頭痛（緊張性や片頭痛など）を改善していきます。例えばシールシャ・アーサナ（頭立のポーズ）などの逆転系は頭に血液を送り込むのに非常に優れていますが、首に不安がある方などにはお勧めできません。しかし今月はパーダ・ハスタ・アーサナという無理なくどなたにでもできるアーサナで改善をはかります。またパーダ・ハスタ・アーサナは自身の頭の重みで無理なく脊柱を伸ばすことから、腰痛や首の痛み、歪みの改善にもなります。

鍛えるはヴァシシュタ・アーサナで特に体側を鍛えます。このアーサナで体幹は全て鍛えますが、特に腹横筋を鍛え内臓の働きを良くし、また身体のラインもスッキリとシャープになってきます。

ただし手首や肩を痛めている方は優しいチャクラを行ってください。

頭の中を整える



方法

1. 足を横に一足ほど開いて立ちます。
2. 目を開けて、息を吸いながら背中をまっすくに立てます。
3. 両手は太ももの前にそっと触れるように置き、背中をまっすくに伸ばしたまま、息を吐きながら腰から二つ折りになるように倒していきます。
4. 膝の裏はしっかり伸ばして、手は足の前側をなぞりながら指先が床に着くようであれば足の外側につけます。
5. もうこれ以上倒れなくなったら、頭のでっぺんを床の方に向け、首の後ろも伸ばします。
6. しばらく静かな呼吸で保ったのち、頭を下に向けたまま、息を吸いながら身体を起こし、うつむき加減で立ったまま目を閉じてしばらく休みます。

効果

- ・緊張性の頭痛や片頭痛の改善になります。
- ・頭がスッキリして思考も前向きになり、活力も生まれます。
- ・頭の重みで自然に脊柱も伸び、首の不調や腰痛の改善になります。
- ・膝の裏も無理なく伸びて、膝の痛みが改善されます。

ポイント

どちらのアーサナも目を開けて、できるだけ背中をまっすくに保って行う。

梯子のポーズ



方法

1. 右脇を床に、右ひじは立てて頭を支え、右ひじから右足先まで一直線にして横になります。
2. 息を吸いながら両手で身体を支えて腰を上げて、右腕は真っ直ぐに伸ばし左腕は左体側にピタッと揃え、右足先から右肩まで一直線になるようにします。
3. 息を吐きながら左足を曲げ、左手で左足先を持ちます。
4. 息を吸いながら無理なく左膝を伸ばしていき、バランスをとってしばらく保ちます。
5. 息を吐きながらゆっくり1に戻ってしばらく休んだのち、同様に反対側も行います。

効果

- ・体幹を鍛えて内臓の働きが良くなります。
- ・体側を鍛えることで全身を引き締め、スッキリとした印象の体形になります。
- ・持久力が向上し、疲れにくくなります。
- ・代謝が上がり、太りにくい身体になります。