

「肩を整える」と「優しいチャクラ」

2021

5月

5月の「整える」は肩です。今月は簡易体操3で肩を整えましょう。

簡易体操3は毎月2週目のメニューに入っていますが、今月は毎回行い肩こりや四十肩・五十肩の改善をはかります。特に肩甲骨を意識しながらしっかり腕を動かす事で、

肩を整える事だけでなく肩甲骨周りの褐色脂肪細胞を活性化します。褐色脂肪細胞は全身の白色脂肪をエネルギーとして燃やすので、太りにくい身体にもなってきます。また白色脂肪が燃えると体温が上がり、免疫力アップにも繋がります。

「鍛える」は5月で2週目に入ったので1月にやった「片足での優しいチャクラ」が戻ってきます。1月同様、腹筋・背筋・大腿四頭筋を鍛えていきましょう。もちろん同時に体幹も鍛えますし、膝の痛みの改善や腰痛の改善にもつながります。

肩を整える



方法

1. ヴァジュラ・アーサナ（金剛座・正座によく似た座法）で座ります。
2. 胸の前で合掌して、息を吸いながら両腕をまっすぐに上げていき、両腕で両耳を挟みこむように伸ばします。
3. 息を止めて親指から指を折りながら、腕を開き肩の高さでグーを作ります。
4. 手首を立てて、頭を後ろに首の前を伸ばし、腕を後ろに胸を開きます。
5. 顎を引いて胸を押さえるようにして、腕の付け根からくると返し後ろで手を組みます。（この時、肩甲骨をできるだけ引き寄せます）
6. 息を吐きながら頭を膝に近づけ、腕はできるだけまっすぐに伸ばし高く上げます。（お尻とかかとは離さないようにします）
7. 頭が膝に着いた方は顎を前に出し、出した顎は床につけます。（頭痛改善を希望される方は、頭が膝に着いても顎は前に出さない方が早く改善されるかと思えます）
8. しばらく静かな呼吸で保ったのち、顎を前に出していた方は頭を膝に戻し、息を吸いながら下を向いたままゆっくり身体を起こし胸の前で合掌します。
9. 呼吸を整えたあと、もう一度同様に行ないます。

効果

- ・肩こり・腱鞘炎・ばね指・ガングリオン・ヘバーデン結節を改善します。
- ・四十肩・五十肩が改善されます。
- ・肩甲骨周りの褐色脂肪細胞を活性化し、太りにくい身体になります。
- ・褐色脂肪細胞が全身の白色脂肪をエネルギーとして燃やす事で体温が上がり、免疫力アップに繋がります。
- ・風邪をひきにくくなり、鼻の通りも大変よくなります。
- ・喘息を改善します。
- ・頭痛を改善します。
- ・上腕二頭筋・上腕三頭筋をしっかり動かし脇の大きなリンパ節を刺激してリンパの流れがよくなります。

ポイント

後ろで腕を組んだら肩甲骨をしっかりと引き寄せ

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ところ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

- ・体幹を鍛えることで全身が引き締まり、内臓の働きも良くなります。
- ・腰痛を改善します。
- ・大腿四頭筋が鍛えられることで膝の痛みが和らいできます。
- ・疲れにくい身体になります。

ポイント

腰・膝など痛めているところが痛いと感じたら、痛いところまですぐに戻す