

「肺を整える」と「片足での坂のポーズ」

2021

6月

6月の「整える」は肺です。今月は完全呼吸法で肺を整え肺年齢をさらに若返らせます。私たちが普段ほとんど意識しないで行っている呼吸は、呼吸筋といわれる20種類以上ある筋肉で肺を動かす事によって行っています。その中でも横隔膜と肋間筋は肺年齢を若返らせるのに特に重要な筋肉です。肺年齢は20歳前後を頂点にして加齢とともに低下していきます。加齢による老化以外に喫煙・運動不足などの生活習慣や肥満など様々な要因で肺機能は低下してしまいます。今月は完全呼吸法で、特に横隔膜を押し上げて息を吐くということを意識して行い、肺年齢を実年齢よりも若返らせていきましょう。また「片足でのプールヴォッターナ・アーサナ」の時やその他「反るポーズ」の時も肋間筋を意識して胸郭を広げていきます。肺気腫などで壊れてしまった肺胞を元に戻す事は今の医学ではできませんが、肺そのものの機能を改善することはできます。今月は私たちが生きていくうえでとても重要な肺の機能を整え、そしてさらに高めていきましょう。

「鍛える」は2月と同様「片足でのプールヴォッターナ・アーサナ」です。体幹を鍛え、さらに手首、足首、肩関節も鍛え胸郭も広げていきます。今月のテーマの整えるが肺なので、特に胸郭を広げることを意識して行いましょう。また体幹を鍛えると内臓の位置を正しく保つことができるようになり、内臓の働きも改善されます。今回の片足でのプールヴォッターナ・アーサナも週毎に少しずつ保つ時間を伸ばします。

目を整える



方法

1. 一番楽で、なおかつ安定した座法をとります。
2. ゆっくりと鼻から息を吸います。胸が大きく膨らんで十分に息が入ったところで、息を止めてジャーランダラ・バンダ（喉の締め）をします。
3. 苦しくなる前にジャーランダラ・バンダを解き、ゆっくり息を吐いていきます。
4. 息を吐いて身体が緩むと下腹が出てきて、もう息が出そうになくなったところで、下腹を引っ込め横隔膜を押し上げて、しっかり息を吐ききります。＜
5. お腹を緩めると横隔膜が下がり自然に息が少し入ってきて、さらにゆっくり息を吸っていきます。
6. この工程をしばらく静かに続けます。

効果

- ・横隔膜を意識して動かすことで、肺機能を高め肺年齢を若返らせます。
- ・血行が良くなって、手足が温まります。
- ・基礎代謝を上げて脂肪を燃焼させます。
- ・自律神経が整い、心身ともに快適に過ごせるようになります。

ポイント

下腹をしっかり引っ込め横隔膜を押し上げて息を吐ききる

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、手が身体に近い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

胸郭を広げていることに意識を向ける。また手首・肩などを痛めている方は5月の優しいチャクラを行う