

「腕を整える」と「平舟のポーズ」

2021

7月

7月の「整える」は腕です。今月は手の基本体操で腕全体（指先まで）の改善をはかります。今月の手の基本体操と、5月の肩を整えるで行った簡易体操3では改善を期待できる症状はほぼ同じなのですが、例えば、簡易体操3を6ヶ月以上毎日行って改善がみられないようなら（肩こり、四十肩・五十肩、ガングリオン、ヘバーデン結節、ばね指、腱鞘炎等々）さらに手の基本体操をお勧めしています。手の基本体操は徹底的にこれらの症状の改善に繋がるかと思えます。しかし手の基本体操は少し覚えづらく、時間もかかり敬遠されがちなところもあります。でもいきなり全てやらなきゃいけないと思わず、ご自分の気に入った動きのところだけでもまず覚えて、それを呼吸に合わせてやってみましょう。また指先まで意識してしっかり動かす事で脳の働きも良くなり、特に記憶力・集中力が向上します。もちろん肩甲骨も十分に動かすので褐色脂肪細胞も活性化して、太りにくい身体になり免疫力アップにも繋がります。

「鍛える」は3月に行ったアルダ・ナーヴァ・アーサナで特に腹筋を鍛えます。

同時に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、バランスを取りながら保つことにより体幹も鍛えます。今年の夏はさらに体幹を鍛え、疲れにくい身体になりましょう。

腕を整える



方法

1. 踵を合わせ、つま先を60度ほど開き、膝の裏を伸ばして背中をまっすぐにして立ちます。
2. 息を吸いながら手のひらを正面に向け、指先まで力を入れてしっかり開きます。
3. 息を吐きながら両腕を大きく回して胸の前に、息を吸いながら手のひらを上に向け腕を前に伸ばします。
4. 息を吐きながら両手を顔の前に、息を止めて合掌し親指で鼻を触って元に戻します。
5. 息を吸いながら肘を開き、指先と指先をくっつけ、息を吐きながら手の甲を合わせて逆の合掌を作ります。
6. 息を止めて親指で胸にチョンと触れ、親指をからめて指先を胸におつけてからそのまま天井の方に向け逆の合掌を作り、できれば肘まで合わせます。
7. その形を大きく崩さないように息を吸いながら両腕を上げ、息を吐きながら元の位置まで下ろします。
8. 息を吸いながら親指を離さず腕を前に、指を開いて手首を立てます。
9. 息を吐きながら両手を胸の前に、吐く息続けて手を体側に下ろし、一足開いてうつむき加減で目を閉じて静かな呼吸で休みます。

効果

- ・肩こりや40肩・50肩を改善します。
- ・腱鞘炎・ばね指、ガングリオンにも効果があります。
- ・風邪をひきにくくなり、喘息も改善します。
- ・リンパの流れと血液の流れがよくなり、冷え性の方にも効果的です。
- ・肩甲骨を動かす事で肩甲骨周りにある褐色脂肪細胞を活性化して太りにくい身体になり、さらに免疫力アップにも繋がります。
- ・胸を十分に開き腕を動かす事で心肺機能が高まります。
- ・指先まで意識して動かすので脳の働きが良くなります。

ポイント

動かしている所（特に指先まで）に意識を向ける。

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、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

保っている時はできるだけ両肘を開き、腰をマットに着けないようにする。