



10月のテーマ「整える」は腸です。

今月はパリヴリッタ（ねじる）アーサナで腸を整えましょう。「鍛える」は片足でのプールヴォッターナ・アーサナ（坂のポーズ）で体幹を鍛え、さらに手首、足首、肩関節も鍛え胸郭も広げていきます。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。

私たちがいつも健康に過ごすためには、腸を整えるという事がとても重要となります。もちろん毎日快便が当たり前であり重要なのです。時々便秘ぎみになるけど、まあほっといても2～3日で自然に出るから大丈夫、とかずっと便秘薬を飲んでいてそれが習慣になっていて別に問題ないからいいわ、などと思っている方、その意識を変えて、今月を機会にそのような習慣から脱却しましょう。

みなさんは免疫細胞の70%が腸に存在することをご存知ですか。そもそも免疫とは「体内の異物や不要物の排除」と「傷の修復」の2つの働きで身体の健康を保つ仕組みのことです。様々なものを吸収する腸は、有害な物質を身体に入れないために免疫細胞が豊富に存在しているのです。もちろん腸内環境がよいと免疫力も高まります。なのでバランスの良い食事を心がけ、さらにヨガで毎日快便になり体内に不要なものはとっとと身体の外に出しましょう。

●重要ポイント●

【パリヴリッタ・アーサナ】背中をまっすくにしてねじる。

【片足でのプールヴォッターナ・アーサナ】胸郭を広げていることに意識を向ける。手首・肩などを痛めている方は9月の優しいチャクラを行う。

パリヴリッタ・トリコーナ・アーサナ（回転の三角のポーズ）

方法

1. 真っ直ぐに立って、横に3足ほど開きます。
2. 息を吸いながら両腕を肩の高さまで上げます。
3. 息を吐きながら右手を左足先に近づけます。両膝を曲げずに右指先を左足先に近づけます。もし両膝を曲げずに右手のひらを左足の外側の床に着けることができればそのようにします。
4. この時両腕はできるだけ一直線にし、背中をまっすくに顔は天井の方に向けます。
5. しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吸いながら身体を起こし2に戻り、息を吐きながら両腕を下ろして呼吸を整えます。
6. 同様に反対側も行います。

効果

- ・ 腸の働きを活性化して便秘を改善します。
- ・ 椎間孔を通る全ての神経に刺激をあたえ、肝臓・脾臓・膵臓などの働きを改善します。
- ・ ウエストを引き締めメリハリのあるプロポーションになります。
- ・ 鼻の通りが良くなり、胃のつかえが解消します。
- ・

片足でのプールヴォッターナ・アーサナ（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。（右足はまっすくに伸ばしたまま腰を上げていきます）
5. できるだけ右足の裏全体を床に着けるようにします。（右ひざは絶対に曲げないで行います）
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ちます。
- ・ 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。