

## 11月のテーマ「足を整える」と「アルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）」



11月のテーマ「整える」は足です。

今月は足の基本体操で足を整えましょう。

「鍛える」はアルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）で腹筋・背筋・大腿四頭筋を鍛えます。

もちろん体幹もしっかり鍛えます。

いまは人生100年時代とか言われ、寿命も伸びてきています。

しかし、ただ長生きするのではなく健康で長生きしたいですね。

最後まで自分の足で、一人で歩ける事がとても重要となってきます。

そのためにも足の基本体操で足を整え、自分の行きたい所へ行きたい時にいくつになっても行けるようになりましょう。

また近年、腰・膝の痛みを訴える方が増えてきていますが、今月の「鍛える」のアルダ・ナーヴァ・アーサナはそのどちらの痛みも改善します。特に膝に痛みのある方にはお勧めです。

腰痛の方は腹筋・背筋と体幹も鍛える事が必要で、このアーサナはどの筋肉も鍛えてくれますが、腰に痛みのある時はやめておきましょう。

### ●重要ポイント●

【足の基本体操】目は開けて正面を見ていますが、意識は常に動かしているところに集中して行う。

【アルダ・ナーヴァ・アーサナ】保っている時はできるだけ両肘をしっかり開いておく。

## 足の基本体操

### 方法

1. 足をピッタリ揃えて（膝を伸ばし、さらに左右の膝をできるだけ寄せます）背中をまっすぐに、両手は腰に目を開けて立ちます。
2. 息を吸いながら右のかかとを上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
3. 同様に左のかかとも行います。
4. 息を吸いながら右のつま先を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
5. 同様に左のつま先も行います。

6. 息を吸いながら右足の内側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
7. 同様に左足の内側も行います。
8. 息を吸いながら両足の内側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
9. 横に一足ほど足を開いて、息を吸いながら右足の外側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。
10. 同様に左足の外側も行います。
11. 息を吸いながら両足の外側を上げ、息を止めてしばらく保ったのち、息を吐きながら下ろします。

### 効果

- ・リンパの流れ・血液の流れを整え、足のむくみや疲れを取ります。
- ・X脚・O脚の改善になり足を引き締め美脚を作ります。
- ・腹腔内の臓器の機能を高め、便秘の改善や胃の働きも良くします。
- ・同時にムーラバンダを行うことで、下腹を引き締めヒップアップ効果も期待できます。
- ・生理痛・生理不順を改善します。
- ・外反母趾の痛みや足底筋膜炎を改善します。

## アルダ・ナーヴァ・アーサナ（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、息を吸いながら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。
- ・体幹を鍛え疲れにくい身体になり、また胃腸の働きも良くなります。