

## 【2月のテーマ】

「パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「1から10を数える」



今月はパリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）で動かす・鍛える・燃やすをやりま。瞑想は自分の呼吸を数えます。

去年はアルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）で大腿四頭筋と下腹を鍛えましたが、今月のパリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）はもっと大腿四頭筋を鍛えます。

違いはやってみるとすぐに分かるのですが、平舟のポーズは下腹と大腿四頭筋にかなりの負荷がかかるのに対して、舟のポーズはほぼ大腿四頭筋に負荷がかかるのが感じとれます。舟のポーズはしっかりと大腿四頭筋に力を入れないと保つ事が難しいです。

もちろん身体は繋がっていますからどちらも腹筋・背筋なども鍛えますし、またどちらもバランスをとって保ちますから体幹を鍛え代謝を上げて脂肪を燃やします。

最後まで自分の足で歩けるように下半身を鍛えていきましょう。歩いていてつまづく事が増えたり、足の筋肉の衰えを感じている方は無理なく続ける事をお勧めします。

瞑想は吸う息を心で1と数え、吐く息を2と数えながら行い、さらに10まで数えて1に戻る、を繰り返します。たったそれだけの事ですが、途中違うことを考えていたり、気が付くと13・14と数えていることもあります。もちろん気づけばすぐに1に戻ってまた1から呼吸を数えます。

## ●重要ポイント●

パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）：太ももの前側（大腿四頭筋）にグッと力を入れて保つ  
ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

## パリプールナ・ナーヴァ・アーサナ（舟のポーズ）

### 方法

- 1.両足をまっすぐ伸ばして座ります。
- 2.両手の指先を足先に向けて手のひらをマットに着けます。
- 3.両足をそろえて息を吸いながら頭より少し上げて保ちます。
- 4.いったん両手で両足を外側から持って、背中をまっすぐに伸ばします。
- 5.バランスがとれたところで両手を足から離し（両足の高さは保ったまま）両腕は床と平行に伸ばして保ちます。
- 6.しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吐きながらゆっくりと両足をマットに戻します。

### 効果

- ・大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）を鍛え、膝の痛みを改善します。
- ・体幹を鍛え、疲れにくい身体になります。
- ・腹筋・背筋を鍛え腹腔内の臓器の働きを改善します。
- ・脂肪を燃やし、調和のとれた引き締まった身体になれます。

## ディヤーナ（瞑想）

### 方法

1. 楽な座法で座ります。
2. 目は軽く閉じ、親指と人差し指で輪を作り（チンムドラ、智慧の印）、手のひらを天井に向け膝の上に置きます。
3. 背筋をまっすぐに伸ばし肩の力は抜いて、軽く顎を引くうなじを伸ばします。
4. 静かな呼吸でしばらく自分の決めたテーマで座ります。

### 効果

- ・自律神経を整えます。
- ・ストレスが解消されます。
- ・集中力・判断力がアップします。
- ・脳の組織の海馬を刺激して記憶力が高まります。
- ・うつ病の改善・認知症の予防になります。
- ・幸福感が増し、前向きに生き生きとした生活が送れるようになります。