

## 【2022年7月のテーマ】

「ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ（平三角のポーズ）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「周りの人の良いところをあげる」



今月のテーマはウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ（平三角のポーズ）で動かす・鍛える・燃やすです。

ウッティタとは「伸びた」という意味で、パールシュヴァは「身体の体側」をさします。

ということで今月は身体の体側を十分に伸ばしていきましょう。身体の体側を伸ばすことで身体のラインもスッキリとシャープになってきますし、身体の左右の歪みも整えてくれます。

完成の形をしばらく保って、上半身だけでなく足先までの体側をしっかり意識して十分に伸ばしましょう。

さらに今月はマールジャーラ・アーサナも毎回行います。マールジャーラ・アーサナは腰をゆっくり上下に動かすことで腰痛を改善し、同時にハムストリングス（大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋）も動かしますのでヒップアップも期待できます。またバランスをとって保つことで体幹を鍛え、いらぬ脂肪を燃やし、さらに全身を引き締めていきます。

瞑想は「周りの人の良いところをあげる」ということで、身近な人たちの良いところを3つずつ探していきます。もし身近な人の良いところがなかなか見つからなくても、必ず1つか2つはあるはずですので、諦めず？に探してみましょう。

### ●重要ポイント●

ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ：できるだけ前に倒れないように意識して行う。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

### ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ（平三角のポーズ）

#### 方法

1. 足を6足ほど開いて立ちます。
2. 右足先を右方向にむけ、左足先も少し右方向に向けます。
3. 息を吐きながら右膝が直角になるように腰を落とし、右太ももに右ひじを乗せます(3.4週目は右手のひらを右足の外側につけます)。
4. 息を吸いながら左手を床と垂直になるところまで真っ直ぐに伸ばし、息を吐きながら左腕を頭に近づけ、左指先から左足まで真っ直ぐに伸ばしてしばらく保ちます。
5. 息を吸いなが身体を起こし1に戻ります。
6. しばらく休んだあと、同様に反対側も行います。

## 効果

- 身体の側面を伸ばすことで、特に上半身を引き締めます。
- 身体の左右の歪みを整えて、坐骨神経痛にも効果的です。
- 骨盤の歪みも調べ、生理痛・生理不順を改善します。
- 腸の働きを良くし快便になります。

## 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（チンムドラー、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、軽く顎を引き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。