

## 【2022年8月のテーマ】

「シャラバ・アーサナ（バッタのポーズ）」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマ「夏といえ  
ば」



今月のテーマはシャラバ・アーサナで動かす・鍛える・燃やすです。

シャラバとはバッタの意味で、まずは片脚でのアーサナを行ったあと、両脚でのシャラバ・アーサナを行います。

片脚でのシャラバ・アーサナの注意点は、上げてる脚側の上部を開かないことです。

一生懸命に脚を上げようとする、どうしても身体が開きがちになるので気をつけて行いましょう。その後で両脚を上げて行いますが、なかなか思うように上がりません。

自分の感覚では5cmも上がってないように思いますが、動かしているところに意識を向けて行えば十分に鍛える・燃やすとなります。

顎をマットに着けて行いますので、首の前もしっかり伸ばして甲状腺も刺激していきます。

また3週目、4週目に行うドヴィ・ハスタ・シャラバ・アーサナ（トビウオのポーズ）はさらに胸郭を広げ心肺能力を上げていきます。

正直、私はこのドヴィ・ハスタ・シャラバ・アーサナが非常に苦手で（写真を見ていただいてもわかるように）上半身も下半身もほぼ上がっていません。

しかし、いつも言うようにヨガには上手いとか下手とかはなく、一生懸命身体に注目して行えば嬉しい変化が期待できます。

背中で腕を組み肩甲骨を寄せることで褐色脂肪細胞が活性化して、太りにくい身体になり免疫力アップも期待できます。

瞑想のテーマは「夏といえは」です。夏といえは何が思い浮かぶかを次々と探します。

今年もすでに冬・春と同じテーマでやっていますが、今月は夏バージョンです。

例えば、夏といえはスイカと思えば大きなスイカまるまる1個をイメージしてもいいし、切り分けたスイカをイメージしてもいいですね。

ちゃんとイメージできれば、すぐに次の夏を探します。

時間まで次々と夏を探してみましよう。

### ●重要ポイント●

シャラバ・アーサナ：両脚を上げる時、膝は曲げずにできるだけ足の親指は左右開かないように付けておく。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

### シャラバ・アーサナ（バッタのポーズ）

#### 方法

1. 顎をマットに着けてうつ伏せになります。腕は体側に伸ばし親指を中にグーを作り身体の下に入れます（脚の付け根に指が当たるように入れます）。
2. 息を吐いておいて、息を吸いながら両脚をゆっくり上げていきます（この時膝は曲げない、足の親指は離さない）。
3. しばらく静かな呼吸で保ったのち（息を吸いきった後、息を止めて保つでもいいです）息を吐きながらゆっくり足を下ろします

### ドヴィ・ハスタ・シャラバ・アーサナ（トビウオのポーズ）

#### 方法

1. 顎をマットに着けてうつ伏せになります。
2. 両腕を背中で組んで腕を伸ばし、息を吸いながら上体を上げていきます（同時に腕もできるだけ上げていきます）。
3. さらに吸う息で両脚を上げてしばらく保ちます。
4. ゆっくり息を吐きながら身体をマットに戻し、手もほどいて楽にして休みます。

#### 効果

- 首の前を伸ばし甲状腺を刺激することで活力が湧いてきます。
- ハムストリングスを鍛え、ヒップアップが期待できます。
- 頭に十分な血液を送り込み、脳の働きを良くします。
- 大腿四頭筋を鍛えることで膝の痛みを改善し、下半身が引き締まってきます。

さらにドヴィ・ハスタ・シャラバ・アーサナで

- 胸郭を広げ心肺機能を改善します。
- 呼吸筋を動かす事で肺年齢の若返りをはかります。
- 肩甲骨を引き締め、太りにくい身体になり免疫力アップも期待できます。

### 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。