

## 【2022年9月のテーマ】

「片足での優しいチャクラ」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマは「心臓に意識を向ける」



今月の動かす・鍛える・燃やすは「片足での優しいチャクラ」です。「片足での優しいチャクラ」をテーマとして行うのは2021年9月以来一年ぶりですが、スタジオでは「優しいチャクラ」ではなく「片足での優しいチャクラ」を行っていらっしゃる方をよく見かけます。

「優しいチャクラ」は腰痛・膝の痛みの改善や、体幹を鍛え、脂肪を燃やし、代謝を上げてくれます。しかし「片足での優しいチャクラ」にするとさらに体幹が鍛えられ、脂肪燃焼、代謝アップとなります。背筋・腹筋も鍛えますし、体幹である多裂筋・腹横筋も鍛えることで先ほど書いた腰痛改善に繋がりますし、また太ももの筋肉（大腿四頭筋・ハムストリングス）もしっかり鍛えることで膝の痛みが改善されます。

片足での優しいチャクラは週ごとに保つ時間を長くしていきます。

両足での「優しいチャクラ」は片足で行ったとたん「優しくないチャクラ」になります、と仰ってる生徒さんもいらっしゃいますが無理なく少し頑張る自分を楽しみながら行っていきましょう。

瞑想のテーマは「心臓に意識を向ける」ですが、まずは自分の心臓がどの辺りにあるかを目を閉じて見つけてみます。心臓の動きをとらえ、その力強い鼓動に耳を傾けましょう。

### ●重要ポイント●

片足での優しいチャクラ：上げてる足と支えている足の膝は同じ高さにあるようにして保つ。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

## 片足での優しいチャクラ

### 方法

1. 仰向けに寝て、手のひらを床に腕を体側に置き、両膝はしっかり曲げて、足先から膝までピッタリと閉じておきます。
2. 息を吸いながらお尻・腰・背中とできるだけ高く上げていきます。（腰の痛い方は、腰に痛みを感じないところで保ちます）
3. しばらく静かな呼吸で保ったのち、息を吸いながら右足を上げて上体と一直線になるように保ちます。
4. しばらく保ったのち、息を吐きながら右足を下ろします。
5. もう一度息を吸いながら少し落ちてきた腰を高く上げて整えたあと、左足を息を吸いながら上体と一直線になるところまで上げていきます。
6. しばらく保ったのち、息を吐きながら左足を下ろし、さらに背中・腰・お尻と床に下ろします。

### 効果

- 体幹を鍛え、脂肪を燃やし、代謝を上げて全身を引き締めます。
- 腹筋・背筋のみならず、腹横筋・多裂筋を鍛えることで腰痛を改善します。
- 太ももの筋肉（大腿四頭筋・ハムストリングス）を鍛え膝の痛みが和らぎます。
- 下腹の引き締め、ヒップ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乗せます。
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。