

【2022年11月のテーマ】

「片足でのプールヴォッターナ・アーサナ」で動かす・鍛える・燃やす、瞑想のテーマは「心に何が浮かんでくるか」



今月の動かす・鍛える・燃やすは「片足でのプールヴォッターナ・アーサナ」です。正直なところ、私はこの片足でのプールヴォッターナ・アーサナがとても苦手です。プールヴォッターナ・アーサナ自体、苦手なアーサナなのに、それを片足で行うことは私にとって本当にキツイです。しかし片足で行うと両足で行うよりもさらに体幹を鍛えることができます。体幹を鍛え、また手首、足首、肩関節も鍛えそして胸郭を広げていきます。体幹を鍛えることで内臓の位置を正しく整え、内臓の働きを改善します。また体幹は骨格を支える重要な筋肉群でもあるので身体の歪みを整え、年齢を重ねても若々しいスタイルを保つことができます。私は苦手なアーサナがまだまだ存在することが、自分にとって本当にありがたい事だと思っています。まだ自分は進化するかも、と可能性を感じるからです。片足でのプールヴォッターナ・アーサナは週事に少しずつ保つ時間を伸ばしていきます。

瞑想のテーマは「心に何が浮かんでくるか見ていく」です。目を閉じてどのような思いが浮かんでくるか注目しましょう。思いがけない事柄が浮かんできたり、いつも気になっていることを思っていたり・・・移り変わっていても「あっ、こんどはこんな事を思っている」と移り変わっていくことを楽しみましょう。

●重要ポイント●

片足でのプールヴォッターナ・アーサナ：胸郭を広げていることに意識を向ける。手首・肩などを痛めている方は優しいチャクラを行う。

ディヤーナ（瞑想）：空想・妄想以外のテーマで行う。

片足でのプールヴォッターナ・アーサナ

方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 左足をまげて右足の付け根に乗せます。（足の付け根が無理であれば膝でも足首でもいいです）
3. 両手指先を足先の方向けて床に着けます。（この時、手が身体に近いと上手く上がらないので、少し離して手を置きます）
4. 息を吸いながらゆっくりとお尻を上げて頭を落とし首の前を伸ばします。（右足はまっすぐに伸ばしたまま腰を上げていきます）
5. できるだけ右足の裏全体を床に着けるようにします。（右ひざは絶対に曲げないで行います）
6. しばらく保ったのち息を吐きながらお尻を床下ろし、1.に戻って呼吸を整えたあと同様に反対側も行います。

効果

- 体幹を鍛えることで内臓の位置を正しく整え、内臓の働きを改善します。
- 身体の歪みを整え年齢を重ねても若々しいスタイルを保ちます。
- 便秘を改善して、ポッコリお腹も引き締まってきます。
- 疲れにくい身体になり、基礎代謝も上がってきます。
- 胸を十分に開くことで心肺機能が高まります。

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、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。