

## 【2023年3月のテーマ】



「姿勢を整える（簡易体操3）」

今月のテーマは姿勢を整える、という事で毎週「簡易体操3」と隔週で「背中では合掌」か「ゴー・ムカ・アーサナ（牛の顔のポーズ）」を行います。

それ以外に脇を伸ばすポーズも行い、さらに姿勢を整えていきましょう。

もちろん今月だけそれらのアーサナをやっても、姿勢はその形がずっと癖になっていてそれで生活してきたので、なかなかすぐに改善は期待できませんが、この先も意識してそれらのアーサナや簡易体操を日常の習慣として取り入れていけばかなり改善が期待できます。

姿勢を整えたいというリクエストは結構ありました。

私も幼い頃から、姿勢が悪い！と家族からいつも怒られていましたが、じゃあ実際にどこをどう直せばいいのか、などとは教えてもらえませんでした。

とにかく、背中を真っ直ぐにしろと言われるだけで、言われた一瞬だけ背中をピンとするのですが、すぐに崩れてしまいます。

その後ヨガを始めて、おぉ～私って酷い巻き肩なんだ、とわかってきました。

ヨガを始めた頃、簡易体操3をやるときに背中手で手を組むことは出来てもなかなか肩甲骨が寄らない…よく鏡で見たら、肩が前に出てる！

そしてプラス猫背…

今もお姿勢にはコンプレックがあり、常に意識して整えるようにしています。また特に女性に多い側湾症の方などは、脇を伸ばす事が良いですし、さらに体幹を鍛えていけば改善も期待できます。

姿勢の悪い悪いは上半身だけではなく、下半身も関係してきます。立っている時に膝の裏を伸ばす、意識して膝を寄せるはとても良いと思います。これらの事もご自分で膝に意識を向けるかどうかで変わってきます。年齢が上がってくると、更に膝が曲がってきてO脚が進みがちになります。幾つになっても、美しい立ち姿でより若々しくいきたいと思います。

### ●重要ポイント●

後ろで腕を組んだら、できるだけ腕を伸ばし肩甲骨を左右からしっかり引き寄せる。

### 簡易体操3

#### 方法

1. ヴァジュラ・アーサナ（金剛座）で座り、胸の前で合掌して息を吐きます。
2. 息を吸いながら合掌した腕をまっすぐに上げていき、両腕で両耳を挟みこむようにします。
3. 息をとめて両腕を左右に開きながら、親指から指を折っていき肩の高さでグーを作ります。
4. ここから息をとめたままの動きが5つあります。

1. 手首を立てる。
2. 頭を後ろに倒し、首の前を伸ばす。
3. 腕を肩の高さで後ろに動かし胸を開く。
4. 頭を前に倒し、顎で胸を押さえる。
5. 腕の付け根からクルッと返す

5. 後ろで手を組み、息を吐きながら頭を膝に近づけます。
6. 同時に組んだ腕は肘を伸ばし、できるだけ高くあげていきます。また頭を膝に近づける時、お尻と踵を離さないようにします。
7. 頭と膝が無理なく付いたら顎を前に出します。出した顎は床から離さないようにします。（頭痛や偏頭痛を改善したい場合は、頭と膝が付いても顎は前には出さないでおきましょう）
8. しばらく静かな呼吸で保ったあと、顎を出している方は頭を膝に戻し、息を吸いながら身体を起し静かな呼吸で休みます。

#### 効果

- 胸郭を広げ心肺能力も上がって、巻肩の改善にもなります。
- 肩こり・40肩・腱鞘炎・ばね指・ガングリオンの改善が期待できます。
- 風邪をひきにくくなり、ひいても寝込むことが少なくなります。
- 鼻の通りがよくなり、鼻炎や喘息が改善されます。
- 頭痛や片頭痛の改善が期待できます。