

## 【2023年5月のテーマ】

「ダイエット(マールジャーラ・アーサナとスーリヤ・ナマスカーラ)」



今月のテーマはダイエットです。昨年秋のみなさんからのリクエストに「ダイエット」という言葉は数多くありました。

ダイエットといってもただ単に体重を落としたい、というのであれば食べるものに気を付ければいいわけで、何を食べる、何を控える、どのように食べるは通常のクラスやカウンセリングヨガ等でお話しさせていただいています。しかし一木ヨガでは、単に体重を減らすだけでなく、身体を引き締め、さらに身体の中からの改善を目指しています。

今月は特に真剣にダイエットを考えている方は休まず毎週お越しくください。

1.2週目はマールジャーラ・アーサナ（猫のポーズ）を行い、3.4週目はスーリヤ・ナマスカーラ（太陽礼拝）を行い、どちらも覚えていただきご自宅でも行ってください。

マールジャーラは高齢の方でも誰にでも簡単に行えて、脂肪を燃やし・体幹を鍛え・代謝を上げていきます。また腰痛改善やハムストリングス（大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋）をじっくり動かすことによりお尻を引き締めさらにヒップアップも期待できます。

私にとってダイエット&体幹強化&素敵なスタイルを作るということであれば、揺るぎない信頼のマールジャーラ・アーサナです。

スーリヤ・ナマスカーラは覚えるのに少し時間がかかるかもしれませんが、こちらも無理なくゆっくり時間をかけて行くと素晴らしい効果を実感できると思います。スーリヤ・ナマスカーラは早く2セット行うより、同じ時間をじっくり1セット行う方が間違いなく効果的です。

### ●重要ポイント●

猫のポーズ：バランスをとっている時間をできるだけ長く保つ

太陽礼拝：時間をかけて、ゆっくり丁寧に行う

## 猫のポーズ

### 方法

1. ヴァジュラ・アーサナで座り両手を両膝の前につき、腕を伸ばしたまま上体を倒して手の位置を決め、腰を上げて四つん這いになります。
2. 息を吐きながら背中を丸め、目はおへそを見るように顎を引き、さらに丸めた背中をできるだけ天井に近づけるようにします（怒った猫）。
3. 息を吸いながら腰を落とし、目は天井を見るように首の前を伸ばし、さらに背中を十分に反っていきま（上を向いて反った猫）。

4. 息を吐きながら怒った猫、と同時に右の膝を曲げて額に引き寄せます。
5. 息を吸いながら上を向いて反った猫、と同時に右足を後ろに伸ばして高く上げていきます。
6. 息を吐きながら足を下ろし、しばらく静かに呼吸を整えたあと、同様に足を変えて行います。
7. お尻をかかるとに下ろし腕も楽にして休んだ後、今度は右足を上げた時に左手を前に伸ばし、バランスをとってしばらく保ちます。
8. 息を吐きながら右足・左手を床に下ろして呼吸を整えたのち、同様に左足と右手を上げてバランスを保ちます。
9. しばらくバランスを保ったあと、息を吐きながら左足・右手をゆっくり床に下ろし、お尻もかかるとに下ろして静かに呼吸を整えます。

## 効果

- ・ 体幹を鍛え、脂肪を燃やします。
- ・ 代謝を上げて、しなやかで引き締まった身体になります。
- ・ 大腿四頭筋、ハムストリングスが鍛えられヒップアップ効果も期待できます。
- ・ 腰の疲れをとり、腰痛が楽になります。
- ・ 腹部臓器が刺激され、便秘改善が期待できます。

## スーリヤ・ナマスカーラ

### 方法

1. ターダ・アーサナ（両足をそろえ、膝を伸ばしてまっすぐに立つ）で胸の前で合掌します。
2. 息を吸いながら両腕を上げ、両腕で両耳を挟みこむようにまっすぐに伸ばします。
3. 息を吐きながら両手を正面にむけます。
4. 息を吸いながら上体をしっかり反っていきます。
5. 息を吐きながら上体を前に倒していき、膝を曲げずに指先がそれぞれの足の外側に着けられるようにつけます。
6. 右足を後ろに大きく伸ばし、腰を落として息を吸いながら「猿神のポーズ」になります。
7. 左足を右足にそろえ息を吐きながら「下をむいた犬のポーズ」になります。
8. 息を止めて身体の8か所を大地に着ける「八点投地」をします。（額・胸・両手・両膝・両足先の8カ所）
9. 息を吸いながら「上をむいた犬のポーズ」になります。
10. さらに息を吐きながら「下をむいた犬のポーズ」になります。
11. 右足を手と手の間に戻し、息を吸いながら「猿神のポーズ」になります。
12. 左足を右足にそろえ、息を吐きながら膝の裏を伸ばし「パーダ・ハスタ」になります。
13. 息を吸いながら両腕を前に伸ばし、上体を起こしさらに吸う息で十分に反ります。
14. 上体をまっすぐに戻し、頭の上で手を合掌にして、息を吐きながら合掌の手を胸の前に戻し最初の姿勢に戻ります。
15. 呼吸を整えたあと、足を変えて同様におこないます。

## 効果

- ・ 全身が引き締まって、均整の取れた身体になります。
- ・ 全身の血行とリンパの流れがよくなります。
- ・ すべての臓器の機能改善が期待できます。
- ・ 基礎代謝が上がり、太りにくい身体になります。