

## 【2023年6月のテーマ】

「下腹ポッコリを改善（アルダ・ナーヴァ・アーサナ）」



今月のテーマは下腹をなんとか引き締めたい、というリクエストにお応えして行っています。実際、ウエストや腹囲(日本の場合おへソで測ります)の引き締め、サイズダウンは結構簡単に改善ができます。しかし、この下腹というのが中々手強い。要するにおへソより下の部分です。ウエストは引き締まっているのに、下腹がポッコリしているという方結構多いです。なんて偉そうに言ってる私自身も下腹はもっと引き締めたいです。では何をやればいいのか、となるとやはりアルダ・ナーヴァ・アーサナ（平舟のポーズ）を特に下腹に意識を向けて行ってみましょう。さらに捻るアーサナの時も下腹に意識を向けて行います。また可能であればアーサナを行う時の吐く呼吸を、下腹をグッと引っ込めるようにして(完全呼吸法)吐き切り、横隔膜を押し上げる事を意識するとなお改善が期待できます。また、コロナ禍で3年間行うことを控えていたカパーラバーティ(浄化呼吸法)も今月から行います。カパーラバーティで下腹を引っ込める、緩めるを繰り返す行い、横隔膜を上下にしっかりと動かすことが下腹の引き締め役に役立つかと思えます。これから薄着の季節です。スッキリと引き締まったボディでこの夏も楽しみたいと思います。

### ●重要ポイント●

できるだけ最後まで肘をしっかり開いておく。

アルダ・ナーヴァ・アーサナ

## 方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 頭の後ろで両手を組んで、息を吸いながら肘を開き胸郭を広げます。
3. 息を吐きながら背中を丸くして、ゆっくり後ろに上体を倒していき、息を吸いながら両足先を目の高さ辺りまで上げていきます。
4. しばらく静かな呼吸で保ったのち、ゆっくり息を吸いながら上体を起こして足を下ろします。

## 効果

- 下腹（腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋）を鍛えることで、スッキリと引き締まったボディラインが期待できます。
- 大腿四頭筋を鍛え、膝の痛みが改善されます。
- 体幹を鍛えることで疲れにくい身体になり、胃腸の働きも良くなります。