

【2023年1月のテーマ】

「パバナ・ムクタ（ガス抜きのポーズ）」



昨年秋、みなさんにどんな事でお悩みなのかを書いて提出していただきました。

腰痛・肩こり等々、やはりたくさんの方がお悩みなんだなあと思うことから、精神的なお悩みを書かれていた方も数多くいらっしゃいました。

ということで今年はみなさんのそれらお悩み改善に向けたテーマでやっていきます。

まず今月は「便秘改善」「もっと腸を元気に」がテーマです。

もちろんいつものように、このアーサナは腰痛改善が期待できますよ、とか身体を引き締めます、などとお声掛けしながら行いますので、便秘じゃない方も引き続きお越しくださいね。

そもそも私たちの身体の免疫細胞の約70%は腸にあるので、腸そのものが元気になれば免疫力アップにつながります。

なので腸をもっと元気にすることは、全ての人に必要なこととなってきます。

また毎日快便、そして元気な腸になることが実は真のデトックスともいえるのです。

1月はパバナ・ムクタ（ガス抜きのポーズ）を行い、スッキリと快適な毎日が過ごせるようにしていきます。

パバナとは「風」を意味し、ムクタは「開放する・自由にする」という意味です。

日本語での「ガス抜きのポーズ」そのままに、お腹の中に溜まったガスを出してくれますし、お通じも大変快調になります。

身体の中にずっと溜め込んでいると不調をきたすものを毎日しっかり出して、年頭から快適に過ごしましょう。

●重要ポイント●

パバナ・ムクタ：吐く息に合わせて足をしっかり上体に引き寄せる。

パヴァナ・ムクタ

方法

1. 仰向けに横になります。
2. 右足を曲げて、両手を組み膝と足首の中間あたりにおきます。
3. 息を吸っておいて、息を吐きながら右足を両手で身体にしっかりと引き寄せます。そしてさらに吐く息続けて頭を起こし、鼻と膝を近づけ息を吐ききります。
4. 息を吐ききった後、ゆっくり息を吸いながら手を放し頭もマットに戻し、右足も伸ばして休みます。
5. 同様に左足でも行い、左右3~5回行います。
6. 片足ずつ行った後、両足を曲げ両手を組んで膝と足首の中間あたりにおき、息を吸っておいて吐きながら両手で両足をしっかりと身体に引き寄せ、さらに吐く息続けて頭を起こし両膝の間に鼻を近づけ息を吐ききります。
7. 息を吐ききった後、ゆっくり息を吸いながら両手を放し頭もマットに戻し、両足を伸ばして呼吸を整えます。
8. 同様に両足での引き寄せも3~5回行います。

効果

- ・ 腸の働きをよくし、便秘改善が期待できます。
- ・ 腹腔内のガスを出し、お腹のはりを楽にします。