

【2023年2月のテーマ】

「腰痛改善（簡易体操1）」



今月のテーマは腰痛改善です。いま腰に問題がある生徒さんが大変増えています。

一つにはテレワーク等で自宅でのお仕事が多くなり、ずっと座りっぱなしで平日はほとんど動かなくなったという方が増えてきたから、という事が考えられます。

会社への出勤はそれだけでも多少の運動量があったのに、それも無くなってしまうとやはり身体は変わってきますよね。

またそのような要因もあり体重も増加し、さらに腰への負担が増して腰痛の原因ともなってきます。

まずは、今月のテーマである腰痛改善が期待できる簡易体操1、パーダ・ハスタ、優しいチャクラをやってみましょう。どれも大変簡単な動きで覚えやすく、どなたでも無理なく行えます。

昨年のアンケートで「反り腰を改善したい」というご希望の方も何名かいらっしゃいましたので、反り腰の方も今月のテーマのアーサナはどれも効果期待大です。

そもそも反り腰の方は腰回りの筋肉や股関節の筋肉が硬く緊張状態になっているため、まずはゆっくりほぐす必要があります。

今月のテーマの動きはどれもその辺りの筋肉をほぐしてくれますので、楽しみにおやりください。

毎週、この3つの動きは行います。また4週目にはマールジャーラ・アーサナ（猫のポーズ）も行います。マールジャーラ・アーサナも腰痛の方や反り腰でお困りの方、どちらの方にも改善が期待できるアーサナです。

さらに体重が増えて気になってきた方も、マールジャーラ・アーサナのバランスで代謝を上げて、いらぬ脂肪も燃やしていきましょう。

重要ポイント・方法・効果は簡易体操1

●重要ポイント●

できるだけお尻と踵を離さずに、お腹から足に近づくように上体を倒していく。

簡易体操1番

方法

1. ヴァジュラ・アーサナ（正座によく似た座り方。両膝を閉じて踵をできるだけ外に出し、背中をまっすぐに立てる）で座ります。
2. 両手を両膝の前に着き、息を吐きながら背中をまるく目はおへそを見るようにします。
3. 息を吸いながら、顔を上げ首の前を伸ばし、腰の下から反っていきます。
4. 息を吐きながら、腰の反りを保ったままお腹から足に近づけるように、上体を倒していきます（この時、両腕は伸ばしたまま上体を前に倒します）。
5. できるだけお尻と踵を離さずに額をマットに近づけ、しばらく静かな呼吸で保ちます。
6. 息を吸いながらまず頭を起こし、さらに吸う息で上体を起こして両手を両膝の前まで（最初の姿勢）戻してから、両手を膝にしばらく静かな呼吸で休みます。

効果

- ・腰痛改善が期待できます。
- ・自律神経が整い、心身ともに快適に過ごせるようになります。