

## 【2023年7月のテーマ】

「肩こり・首こり改善（ハラ・アーサナ）」



今月は手強い肩こりや気になる首こりを改善、ということでハラ・アーサナ（鋤のポーズ）を行います。昨年秋のアンケートでは肩こり・首こり改善も多数寄せられました。

ではそれらを改善するためのアーサナには何がいいかというと、やはりハラ・アーサナが絶対お勧めです。

さらに今月は簡易体操3番も毎回行いますので、肩こり・首こりが気になる方は今月この2つのやり方を正しく覚えてご自宅でも行いましょう。

一木ヨーガでは今月に限らず、ハラ・アーサナは必ず毎回行っています。

しかし腰が気になる方や、膝の痛み改善・筋肉強化・脂肪燃焼等を期待されている方には、ハラ・アーサナはやらずに優しいチャクラをお勧めしています。

毎回行うハラ・アーサナのはずなのに、なぜかまだ一度もやったことのない方（いつも優しいチャクラをやっている方）は多いはずで。

腰の具合が悪い方にも、今月は「優しいハラ・アーサナ」というものをご提案しますので是非一緒に行ってください。

いつも優しいチャクラをされている方にも無理なくできる「優しいハラ・アーサナ」を楽しみにしてくださいね。

### ●重要ポイント●

足先が頭の上の床にしっかりと着かなければ、絶対に両手を腰から離さない。

### 方法

（方法は通常のハラ・アーサナです。優しいハラ・アーサナはスタジオクラス・動画クラスで詳しくご説明いたします）

1. 仰向きに寝て、両手は手のひら床で体側に伸ばし、両足も揃えて伸ばしておきます（腰に不安がある方は膝を曲げて足の裏を床に着けておきます）。
2. 息を吸いながら両足をゆっくり身体と直角になるところまで上げていきます。
3. 息を吐きながらお尻・腰・背中と上げていき、両手を腰に当てさらに足先を頭の上の床に近づけます。
4. 両足先が無理なく床に着いた方は、両手を組んで肩を引きよせ、腕を床に伸ばします（足先が床に着いてない方は両手を腰から離しません）。
5. しばらく静かな呼吸で保ったのち、手のひらを床に両腕を伸ばし、息吸いながら背中・腰・お尻と順番に床に戻します（お尻が床に着く時に出来るだけ頭を上げないようにします）。

6. お尻が床に着いて両足が床と直角になったら、息を吐きながら両足を出来るだけゆっくりと床に下ろしていきます（腰の悪い方は膝を曲げて足の裏を床につけてから両足を伸ばします）。
7. 両足が床に着いたらしばらく静かな呼吸で休みます。

#### 効果

- 首周りを十分に伸ばし、肩こり・首こりの改善が期待できます。
- 腸の動きが良くなり、便秘改善に効果的です。
- 下垂しがちな腹部臓器を本来あるべき位置に近づけてくれます。