

【2023年9月のテーマ】

「柔軟な体になる（ジャーヌ・シールシャ・アーサナ）」



今月のテーマは「柔軟な身体になる」です。

「身体がとても硬いので柔らかくなりたいです」ということを生徒さんからよくお聞きします。昨年秋のアンケートにも多数のリクエストをいただいております。

大丈夫ですよ。ヨーガのアーサナをやっていると間違いなく柔軟な身体になります。

身体がガチガチに硬かった私はヨーガを始めた頃、両足を伸ばして座って、膝を曲げずに足の親指を持つ事は出来ませんでした。

もちろん今では膝の裏をしっかり伸ばして足の親指を持つこともできますし、その他関節の可動域も大変広がってきました。

佐保田先生に教えていただいた通り、ゆっくり、呼吸に合わせて自分の身体に意識を向けて行えば身体は柔らかくなります。

しかし、それ以上に嬉しいことが身体の内部に起こってきます。

身体がガチガチに硬かった私は、身体を柔らかくするためにヨーガを始めたわけではなく、身体の不調が良くなると聞いてヨーガを始めました。

そして身体の不調がいろいろと良くなってきたら、いつの間にか膝を伸ばして足の親指を持つことができるようになっていました。

今月1週目は身体の前足を伸ばす事を特に意識して行います。

2週目は関節を柔軟に、3週目は体側を伸ばすアーサナを多めに行い4週目は身体全体を柔軟にする、という事を意識してやってみましょう。

必ずみなさんの身体も柔軟になってきます。

そして、もしかしたら心も以前より柔軟になってる事に気がつかれるかもです。

とっても楽しみです。

重要ポイント及び方法は1週目のパシチマ系（背面を伸ばすアーサナ）から、ジャーヌ・シールシャ・アーサナです。

●重要ポイント●

「膝の裏はしっかり伸ばしておく」

頭を膝に近づけていく時に、膝が曲がって頭に近づいてこないように気をつける。

方法

1. 両足を伸ばして座ります。
2. 左足をまげて右足の付け根まで引き寄せて外に倒します。
3. 右足の膝の裏をしっかり伸ばして、右手で無理なく持てる場所を持ちます。（楽に右足の親指が持てるようなら、右手の人差し指と中指で持ちます）左手は右手の上に重ねます。
4. 息を吐きながら背中を丸く、目はおへそを見るように腰を後ろに引きます。
5. 息を吸いながら腰の下の方から前に押し出し、背中を反って首の前を伸ばし天井を見るようにします。
6. 息を吐きながら頭を右膝にゆっくり近づけていきます。（右膝の裏は常にしっかり伸ばしておきます）
7. 頭と膝が付いた方は、顎を前に出して背中を伸ばしていきます。
8. しばらく静かな呼吸で保ったのち、顎を出している方は頭を膝に戻し、息を吸いながら上体を起こします。
9. 少し休んで呼吸が整ったら、同様に反対側も行います。

効果

- 胃腸の調子を整え、消化不良や便秘の改善が期待できます。
- 腸の働きが改善されることで腸内にある免疫細胞が活性化して免疫力アップにつながります。
- 膝の痛みの改善が期待できます。