

## 【2023年11月のテーマ】

「ウパヴィスタ・コーナ・アーサナ（股関節を動かす）」



今月のテーマは「ウパヴィスタ・コーナ・アーサナ」（股関節を動かす）です。

股関節が硬いとおっしゃる方は大変多いです。

立って行う動きで、股関節が関わらない動きはないと考えられるほど、股関節は大きく重要な関節です。

「人生最後まで自分の足で歩く」を目標の1つとしている一木ヨーガでは、股関節が痛みなく違和感なく快適に動くことがとても重要です。

ちなみに股関節の主な病気には変形性股関節症や大腿骨頭壊死症があり、そういった病気にならないためにも常に無理なく少しでも動かして可動域を広げ、血行を良くする事が必要です。

今月は股関節を180度開けるようになろう！というのではなく、少しでも股関節を動かして人生最後まで自分の足で歩く、を実現する一歩にしたいと思います。

脚や腰を痛めている方は、痛くないところまで注意して動かす事が痛みを改善する一番の近道です。

無理なくゆっくり呼吸に合わせて動かして、関節の痛みがない生活を取り戻しましょう。

### 【重要事項】

曲げている脚の方に身体が流れないように気をつける。

写真・方法は片足曲げてのウパヴィスタ・コーナ・アーサナ（開脚のポーズ）です。

### 片足曲げてのウパヴィスタ・コーナ・アーサナ

#### 【方法】

1. 両脚を前に出して座ります。
2. 無理のないところまで脚を左右に開き、左脚を曲げて踵をしっかりと身体に引き寄せ、両手を身体の前に着けます。

3. 息を吐きながら腰を後ろに引き、息を吸いながら背中を伸ばし出来るだけ腰を立て、息を吐きながら左手を前に伸ばして行きます。その後息を吸っておいて吐きながら右手も前に伸ばし、両手を伸ばして無理なく上体を倒します。（この時曲げている脚の方に身体が流れないように気をつけて、上体を正面に倒すように心がける）
4. 両肘が床につくようなら着けて、両手で顎を支えるようにしてしばらく静かな呼吸で保ちます。
5. 息を吸いながら手で床を押すようにゆっくり上体を起こして、脚も楽にして静かな呼吸でしばらく休めます。
6. 呼吸が整ったら反対の脚も同様に行います。

#### 【効果】

- 骨盤の歪みを整え、特に下半身の血行を良くし生理痛・生理不順の改善が期待できます。
- 脚の付け根の大きなリンパ節の周りの筋肉をしっかり動かす事で、リンパの流れがよくなります。
- 腰から下の関節の痛みの改善が期待できます。
- 妊活中の方にはお勧めのアーサナです。