

【2023年12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）」



今月のテーマは筋力と体力を上げていこう！ということですが、基本ヨーガをやっているとどなたでも筋力、体力は上がってきます。

しかし、時々生徒さんから「先生、体重はそんなに変わらないのに以前の服が入らなくなって…」と言われることがあります。体重はそんなに変わらないのに服が入らない、という事は筋肉が落ちて脂肪が付いたのかなぁと私は推測します。

そこで、そのようなお悩みのある方に、今月は特に動きと呼吸が簡単に覚えられて、これなら毎日できそうというアーサナを4つ選びました。

4つともやってみて、ご自身が一番やりやすいアーサナを来年の目標の一つにされて、そのアーサナを出来るだけ毎日やるようにするのもいいのではないかと思います。

また全然できないアーサナがあれば、それを来年の目標として毎日行って、一年経った時にずいぶん出来るようになったなあと達成感を味わうのもいいのではないかと思います。

この4つのアーサナは筋力アップと同時に体幹も鍛えます。

さらに代謝を上げて脂肪も燃やします。ぜひどれか一つは毎日のヨーガの習慣の中に取り入れていきましょう。

毎日歯を磨く事が当たり前の習慣となっているように、毎日15分（シャバ・アーサナも含めて）ヨーガを行うことが当たり前の習慣になるように、この12月に来年の目標を決めて新しい年を迎えましょう。

方法と効果はヴァシシュタ・アーサナです。

●重要ポイント●

お尻を後ろに突き出さないよう、出来るだけ背中を真っ直ぐにして行う。

ヴァシシュタ・アーサナ（梯子のポーズ）

方法

1. 右脇を床に、右ひじは立てて頭を支え、右ひじから右足先まで一直線にして横になります。
2. 息を吸いながら両手で身体を支えて腰を上げて、右腕は真っ直ぐに伸ばし左腕は左体側にピタッと揃え、右足先から右肩まで一直線になるようにします。
3. 息を吐きながら左足を曲げ、左手で左足先を持ちます。
4. 息を吸いながら無理なく左膝を伸ばしていき、バランスをとってしばらく保ちます。
5. 息を吐きながらゆっくり1に戻ってしばらく休んだのち、同様に反対側も行います。

効果

- ・ 体幹を鍛えて内臓の働きが良くなります。
- ・ 体側を鍛えることで全身を引き締め、スッキリとした印象の体形になります。
- ・ 持久力が向上し、疲れにくくなります。
- ・ 代謝が上がり、太りにくい身体になります。