

## YOGA NATURAL JOURNEY

2008-2009winter

ナマステ！寒い冬こそおうちでヨガ！ゆっくり体を動かし血行を促せば、免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。またヨガのポーズは内臓への刺激にもなり、消化を促進し胃をひきしめ、食べすぎを予防します。

教室で行っているメニューをプリントしました。好きなところからして下さいね！

でもこんなにするのは大変！という方は、1日30秒でもいいから胸の前で合掌して深呼吸して自分の体の調子を感じましょう。



### LET'S YOGA！まずはいつも教室でしている準備体操

心臓の遠いところからゆっくりまわして全身をほぐします。

- ①座って両足を前にのばし、手の指を足の指に絡ませて足首をまわす。左右の足を行う。
- ②胡坐または楽な姿勢で据わり、指を組んで手首をまわす。手をくみかえて行う。
- ③腕のつけねをまわす。前まわし後ろまわし行う。
- ④首をゆっくりまわす。そして肩、さらにおなかから大きく上半身をまわす。体の中心を感じる。①から④を10～15分くらいかけて行えば目覚めばっちり！&夜はぐっすり！



### ⑤呼吸 ヨガの呼吸は鼻で意識的に行います。

(難しく考えないでただ口を閉じておこないます、慣れないうちは口から吐いてもOK)  
背筋をまっすぐのばし、丹田(おへその指二本ぶん下の奥)をひきしめる。

吸ったときに胸の中に風船があってそれが大きく体全体を膨らますように酸素をいれます。  
吐くときはお尻の穴をしめ、空気をもらさないように、おなかをへこませながら全部吐ききります。スーハーという音が聞こえるのを感じて。

### ⑥さあ！猫のポーズ だニャー！ いつも教室の最初に行うものです。

よつんばいになって、猫の柔軟な体をイメージします。吸いながら背中をへこませてお尻を突き出し、天井を見る。吐きながらおなかを背中に近づけて、背中アーチを描きます。ゆっくり5回ほど行います。片足ずつ上げる動作も行います。

★効果★背骨を柔軟に全身の筋肉をほぐします

### ⑦下向きの犬のポーズ・ダウンドッグ/アトムシュカーワナサナ

手のひらで強く床を押して、丹田に力を入れて、お尻を上を持ち上げる。腕の中に頭を入れて脇を伸ばす。まずは左右の足交互にステップを踏んで、アキレス腱が伸びてきたら、

かかとを床につける、ふくらはぎが痛い場合は膝を曲げる。3～5呼吸キープする。

★効果★背骨をのばし、首、肩、腰の筋肉の圧縮を防ぐ。腹筋を強化、腕、足の裏側のストレッチ。



下向きの犬のポーズ／アトムシュカワナナサ

### ⑧山のポーズ/タダアサナ

両足をそろえてまっすぐ立つ。丹田に力を入れて下半身をどっしりさせ、肩を下げて背筋を伸ばし、頭頂部は空にひっぱられているように上へ、首の後ろものばしあごをひく。膝のうらものばし、足の下から根っこが生えているように、足の指でしっかり床を捉える。

★効果★正しい姿勢を体にしみこませる。筋肉を意識して立つことで体のゆがみが整う。

### ⑨三角のポーズ/トリコナアサナ

両足を肩幅の倍くらいに開く。右足先を90度外側、左足を内側30度に向けて、体を右に倒す。持てるところを持って、3～5呼吸キープ。深く倒れなくていいので、両足を伸ばして上半身を支え、胸を開き天井を見る。反対側も同様に。

★効果★足の筋肉を強化し、お尻と腰周りを引き締める。脊髄と内臓への刺激も加わり、体の代謝をよくする。



三角のポーズ／トリコナサナ

### ⑩おやすみのポーズ/シャバサナ

足は腰幅以上に開き、腕は体の横に手のひらは上向き、全身の力をぬき床に体を重く預け、何も考えず心はリラックスさせる。がんばっている心と体の緊張をとり、心身ともに思う存分ゆるませてあげます。



最後は胸の前で手を合わせて、生きていることに感謝して

「ナマステ」と言って終わりましょう。