

結風ニュースレター

Life is Yoga

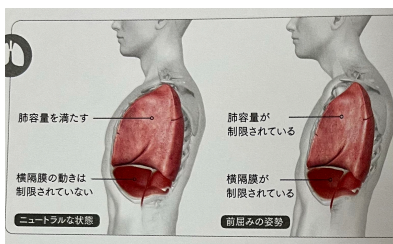


タダーサナが全てアーサナ（ポーズ）の基本

姿勢を意識したことはありますか？

姿勢は誰かに教わったものでもなく、成長するにつれて自分自身で自然と身につけたもの。その「姿勢」が、将来の身体の不調だけでなくマインドにも関係していることはご存知でしょうか。体調が悪い時、自信がない時、自然と前屈みになるし、元気な時やポジティブな時は自然と胸が開いています。逆に言えば姿勢が自分に自信を与えてくれたり、前向きにもしてくれます。そんな大切な「姿勢」を意識して今年は過ごしてみませんか？以下3点を意識してみましょう。

1 呼吸と姿勢



2 足裏の圧点



3 足のアーチ



引用文献：“サイエンス・オブ・ヨガ” アン・スワン著

1、呼吸と姿勢

前屈みの姿勢は横隔膜の動きとともに肺容量も制限します。呼吸器系が効率的に機能しなければ、体の生理機能（消化器系や神経系なども）もうまく機能しません。またヨガではうまく呼吸ができないとプラナ＝生命エネルギーが滞るとされます。背筋を伸ばすように立ち、身体機能を適切に働かせましょう。

2、足裏の圧点

足は安定の基礎であり大地と繋がる土台です。土台が揺らいでしまうと、幹は揺れっぱなし。足裏全体に均等に体重が掛かるようにし、アーチを描く部分と、圧力がかかる3点は地面にしっかりついています。体重の約2/3は踵にかかり、その上に骨が積み上がっていきます。

3、足のアーチ

アーチ状の橋の構造が堅固であるように、足の構造も堅固で、重なり合う三つのアーチが安定かつ弾力性のある3脚構造の土台を作っています。かかとに力を入れるために、足指を持ち上げ、上記の三つの圧力点に均等に押すようにしてみましょう。



足指ギャザリング

座ってできる足裏強化運動

クラスにもよく登場する足指ギャザリングは姿勢を整える土台である足裏を強化する最適な運動。元々外反母趾・内反小趾・浮き指・開張足などの足の障害のリハビリに有効とされる運動方法です。

この動きで特に強化されるのは、足指の運動能力と足のアーチを支える組織の強化。足裏の圧点が安定していること、足のアーチが安定すること、が姿勢の安定には必要不可欠。また床を蹴る力も強くなるため転倒予防にも効果的。

骨盤底筋トレーニングでも一番最初に練習するのが足指ギャザリング。ふくらはぎの筋肉や腿の内側の筋肉も強化できるため、体幹強化にも効果的です。デスクの下に忍ばせてみたり、テレビをみながらでもできる運動をぜひ取り入れてみてください。

新たな試み

【ニュースレターの配信】2022年から新たな試みとして、ニュースレターを発刊することにしました。レッスンでお話している内容を文章でまとめ、ご自宅での練習でも役立ててくれたら嬉しいです。いつもレッスンに足を運んでる方、オンラインでご参加くださる方向けに2ヶ月に一度の配信を目指します。

【オリジナルブレンド ハーブティー販売】レッスン後にお出ししているハーブティーを2月より、対面販売・オンライン販売ともにスタート予定です。お楽しみに。

