News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

June 2021

PEONY

いつでも、どこでも、何才でも！
座ってできる簡単イスヨガで体スッキリ！

やわらかな初夏の日差しが心地よい季節ですね。同時に梅雨の時期でもあります。雨が続くと梅雨冷えを感じたり、外出がおっくうになったりして体を動かす機会が減りがち。そこで、今回は、お家の中でも簡単にできるイスを使ったヨガをご紹介します。毎日少しでも体を動かして心身をスッキリさせましょう！

CAMP

イスに座ってできる簡単ヨガ

イスを使ったヨガはヒザに痛みがあって床に座るのがむずかしい方も一人で簡単にできます。ヨガの呼吸で自律神経を整え、集中してポーズをとることで心身を整えましょう。

＜用意するもの＞

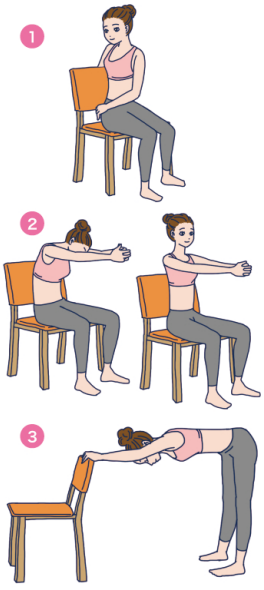
楽な服装。イスは背もたれがあり、肘かけがないものを使います。座面が平らで足元が安定しているものを選んでください。キッチンチェアなどが適しています。

＜基本姿勢＞

イスに浅く腰掛けます。足は腰幅に開き、足裏全体をしっかり床につけます。頭が真上に引っ張られるようなイメージで背筋を伸ばしましょう。

＜呼吸法＞

基本の呼吸はゆっくり鼻から吸って鼻から吐くこと。3秒くらいかけて息を吸い、3秒ぐらいかけて鼻から吐きます。それが難しいと感じたら自分が楽な呼吸で構いません。1つの姿勢で3〜5回の呼吸をします。自分が心地よいと感じるペースで呼吸し、呼吸のペースに合わせて姿勢を取ります。



ポーズ 1

息を吐きながら上半身を左にねじり、腹式呼吸を数回くりかえします。息を吸いながら、正面に戻ります。 ※反対側も同様に行いましょう。

ポーズ 2

両手を伸ばし胸の前で組みます。組んだ両手は前方に目いっぱい伸ばします。首を前傾させながら肩甲骨や首の周りを伸ばしていきます。腕は前に伸ばし、背中は後ろに引くようにして肩甲骨を大きく開きましょう。姿勢を維持し3〜5回呼吸します。この間、心地よいペースの呼吸を続けます。

ポーズ 3

次はイスの背もたれの部分を使います。両手を肩幅に開いて背もたれの上または座面に乗せます。手の位置が高い方が楽です。足は腰幅に開き、背中がまっすぐに伸びるまでイスと距離を取ります。目線は真下に向け、頭のてっぺんからお尻の骨の先まで伸ばすイメージで背中を伸ばしていきます。伸びを感じながらゆっくりと呼吸を続け、最後の吐く息が終わったら椅子に近づきながら上半身を起こします。

※体調を考慮し、無理のない範囲で行ってください。

今月の雑学 It's a Trivia !!

芒　種（ぼうしゅ）

二十四節気の一つ。「芒」は訓読みで「のぎ」と読み、稲穂や麦穂の先端にある尖った毛のことで、のぎのある稲・麦・稗（ひえ）・粟（あわ）などの穀物の種を蒔く時期です。2021年は6月5日〜6月20日にあたります。

芒種なり
水盤に粟
蒔くとせむ

草間時彦