YOGA
簡単ヨガで、すっきり&リラックス

【講師&プロフィール】インナーパワー®YOGA代表 安達　恵（あだちめぐみ）
体育大学卒業後、都内フィットネスクラブにてエクササイズの指導を始める。さまざまな運動の研修を通し、インナーマッスルの重要性に着目、すでに勉強していたヨガと独自の方法を融合させた“インナーパワーヨガ”を考案する。現在、効果的で無理なく続けられるヨガの普及を目指し、県内のフィットネスクラブを中心に活動中。

Vol.2 ガス抜きのポーズで腰痛予防

灼熱の太陽が照りつけた、暑い熱い夏も終わり、朝夕のひんやりとした風が心地よい、気持ちの良い季節になりました。

スポーツの秋、行楽の秋、各地で開催される運動会に参加したり、美しく色づいた山々を愛でに山へ出かけたりと、何かと活動的になる季節です。

知らず知らずにハッスルしすぎて、翌日から腰が痛いなんて方もいらっしゃるのではないですか?

ということで、今回のテーマはズバリ腰痛。予防と痛みの緩和、それぞれに最適なポーズを安達先生に教えていただきましたので、ぜひお試しください!

【始める際の注意】

① 満腹時、入浴直後、飲酒後は避ける。
② ゆったりとした動きやすい服装で。
③ 床の上で直接はNG。バスタオルを敷くか、できればヨガマットを用意する。
④ リラックスできる環境を作る。

set 1-1

マットの上に仰向けに寝転び、両足を曲げ、ひざを抱えて、ぐっと引き寄せます。
鼻で大きく息をしながら、約20秒静止します。

1-2

両膝を立てた状態で右へ倒し、顔は左に向けます。
肩がマットから浮かないように気をつけて。
続いて両膝を左に倒し、顔を右に向けます。

set 2-1

片足を伸ばし、反対側の膝を抱えてぐっと引き寄せます。

2-2

曲げている膝の外側に反対の手を当て、ぐっと力を入れて床に倒します。
顔は足と反対側に倒し、肩を床につけます。
続いて反対側も行います。

set 3-1

あぐらをかいて座り、上半身を前に倒します。

3-2

左足の上に上半身を倒します。
続いて右足の上に上半身を倒します。

set 4-1

うつぶせに寝て全身を伸ばし、手で支えながら上半身を起こします。

4-2

さらに上半身をあげて背中を反らせ、アゴをあげて天井を見ます。

痛くなってしまったら…

耐えられない腰の痛み、「どうしよう…」というときに利くのがこのポーズ。
顔の下にタオルや毛布、枕などを敷き、自分の楽な高さに調整してください。

POINT 今回のポイント

- ポーズが決まったら、約20秒静止します。鼻からお腹に、大きく吸って、すべて吐き出す。この呼吸を繰り返しましょう。
- ウエスト周りの筋肉を鍛えることで、腰痛が予防できるだけでなく、ウエストやおなか周りのシェイプアップ、さらには便秘予防にもつながります。食欲の秋を謳歌した方もがんばって!