

毎日15分 ゆるヨガ

ゆるヨガのやり方

このヨガの一番のポイントは筋肉を伸ばすのではなく『脱力する事』です
脱力する事で深部まで効いてきます。脱力できないほど伸ばすのは逆効果です。

- 呼吸は意識しなくて結構です。ゆっくり楽にしてください。
- 1ポーズ『8秒を3回ずつ』左右あるものは交互に。
- おすすめは夜です。目覚めまで気持ち良さが続きます。
- 毎日続けられるように全体の時間は15分位で収めるように。
- 出来ないポーズは出来るとこまでやっておく。

1日に1度集中できる時間を作って下さい。
絵と同じくらいまで伸ばそうと頑張らないで、目標くらいに考えて下さい。
他にやりたいポーズは最後に追加すると良いです。

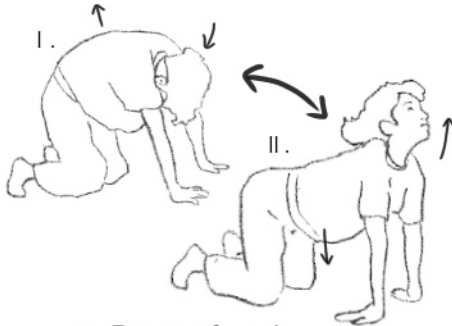


1『大樹のポーズ』

骨盤を立てて、アゴを引く

- 1.鼻からお腹まで7秒かけて息を吸う。
- 2.息を止める(7秒)
- 3.鼻から7秒かけて息を吐く。この時肛門は締める。

時間がない時は飛ばしても良い。
時間のある時はゆったりと、大樹になったつもりで。
椅子を使うなどリラックスできる座り方で良い。



2『猫のポーズ』

- I.背中を膨らませるように。お腹の力は抜く
- II.お腹の奥まで伸ばす 背中を縮めない
首は無理に見上げない。
ゆったりと、気持ちよく伸ばす



3『うさぎのポーズ』

肩甲骨、首の後ろ、背中ストレッチ。
頭を床に押し付けない。
首の後ろから背中、腰を膨らませるように。
キツイ時は頭の横に両手をついて首を支えると良い。



4『肩周りのストレッチ』

背中の手つなぎが届かない人はタオルを使うといい。



5『海老のポーズ』→開脚

足の後ろ、股関節、内転筋の緩め。
頭を下げるのではなくお腹を床に付ける様に。
勢いはつけない。
体勢がキツイ人はお尻の下に枕を入れると力を抜きやすい。



6『コブラのポーズ』

うつ伏せ、肘を立てた状態で足やお尻の力を抜く。そこから腰、胸、首の順に伸び上がるようにして肘で支える。
胸は前に突き出す様にして、お腹は浮かせない。
首はアゴを伸ばすようにして、無理に見上げない。



7『太もものストレッチ』

太ももの前、鼠径を緩める。



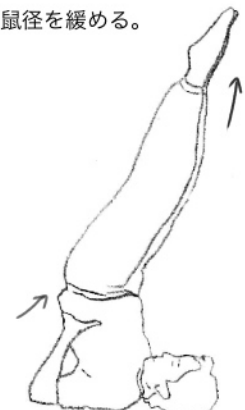
8『ワニのポーズ』

お腹の中まで捻れるようなイメージで。
腹式呼吸するとお腹の奥まで効く。



10『鋤(すき)のポーズ』

首の後ろからお尻までの緩め。
仰向けに寝た状態からなるべく反動をつけないで。
首の後ろは軽く伸ばす。
膝を曲げると持ち上がりやすい。



11『ロウソクのポーズ』

鋤のポーズから足を天井に伸ばす。
足の疲れ、下腹部のうっ血を取る。
鋤のポーズと交互にやってもいい。

9『寝る三日月のポーズ』

脇腹を伸ばすように。
反対側はなるべく縮めない。