

ライフウェル浜松ヨガ通信

2012年5月 発行号 no.25

みなさんこんにちは

新緑、新茶の季節ですね。
つつじの花もキレイに咲いています。
外の風も気持ち良く、過ごしやすい日が増えました。

トレーニングの調子はいかがですか？

夏に向けてのダイエットにも絶好のタイミングだと思います。

積極的に体を動かしていきましょう！

今月のポーズ

Moon -salutation Head to knee Pose (Chandra-Namaskara janushirsasana)

《期待できる効果》

- ・腹部を引き締める
- ・糖尿病に良い
- ・背骨の柔軟性



◆Point◆

- ・背中をリラックスさせ、お腹はスクープする。
 - ・耳と肩を遠ざける。肩をすくめない。
 - ・足の甲をしっかりと床に付ける。後ろの足はまっすぐにする。
- ※手を合わせる事が出来なければ、手は離してよい。

繰り返すことで背面の伸びを感じます。

Keep Practice!!

ヨガでよくあるQ&Aシリーズ

素朴な質問に答えます！



Q.汗があまり出ません。なぜですか？

A.色々なケースが考えられますが、運動を暫くしていない場合、筋肉が衰えている場合も考えられます。体の代謝も落ちていると思うので他の人同じようには出ないかもしれません。

レッスン中、以下の事項についてはいかがでしょうか？

- ・お水が十分に摂れていますか？
→水分は摂取しないと汗はでません。
- ・呼吸はゆっくり出来ていますか？
→体の末端まで呼吸を意識してみてください。
からだの隅々まで温まります。

ゆっくりでいいので続けてみて下さい。
体は少しづつ変わっていきます。



ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の14

◎呼吸器系の強化◎

ヨガを続けていくと呼吸器系が自然に強くなることが多く見られます。風邪を引きにくくなった経験はありませんか？もちろん体全体的に健康にもなってきます。

呼吸法は全体的に効果が高いです！

- ◎プラナヤマブリージング(レッスンの一番初めの呼吸法)
- ◎カパラバティ(90分レッスン最後の呼吸法)
- ◎ウサギのポーズ(60分のフロー)
- ◎コブラのポーズ(90分バックベンドシリーズ)
- ◎弓のポーズ(90分のバックベンドシリーズ)

それぞれに色々な効果がありますが、これらのポーズは呼吸器系や肺、気管支、喉にもとても良い効果があるとされています。

特にウサギのポーズなどは喉に刺激を与えます。1日の中で、喉を刺激する事はなかなかないですよ？喉にも良い刺激を与え、血行を良くしていきましょう。ただし、喉がひどく腫れている場合はやめましょう。喉への刺激が強すぎます、咳がひどくなる原因にもなります。

色々なポーズを楽しんで、心も体も健康になりましょう！

大切にしたい ヨーガ な 言葉

座法(アーサナ)は安定していて
快適なものではない

ヨーガ・スートラより



今月のお月さま

満月	2012年5月6日(日)	12:35
新月	2012年5月21日(月)	8:47

ライフウェル浜松ヨガ通信 HPからバックナンバーが閲覧できます！
「ライフウェル浜松店舗HP」>「ホットヨガページ」の一番下にバックナンバーへのリンクがあります。見逃した方は是非ご覧ください☆