

みなさんこんにちは

6月になりましたね。
今年の梅雨は少し早いようです。

外気も、夏の様な日もあれば、肌寒い日もありますね！
体調管理には気を付けていきましょう。



今月のポーズ

Crescent Lunge Pose (Anjaneyasana)

《期待できる効果》

- ・股関節や骨盤の歪み改善
- ・婦人系の不調
- ・倦怠感・全身の疲れ
- ・腿、ヒップ、ウエスト、背中引き締め

◆Point◆

- ・お尻はスクープする。
 - ・胸を持ち上げ続ける。
 - ・肩をすくめない。
 - ・後ろの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。
※腰が痛い時は反る必要はない。



Keep Practice!!

ヨガでよ(あるQ&Aシリーズ)

素朴な質問に答えます！



Q.水分はお茶でも良いですか？

A.飲まないよりはもちろんいいですが、カフェインが強いものや、利尿作用が強いものはレッスン中、レッスン後の脱水症状に繋がることもあります。オススメはお水、水素水、スポーツドリンク等です。これからの季節は、日常生活でも汗を多くかくようになります。(汗の粒が出ていなくても体から水分は外に出ています。)レッスン中、だけでなく、レッスンの前後、日常生活でもしっかりと水分補給しましょう！！

水分不足は体のだるさや浮腫みにもつながります。
気を付けていきましょう！



ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の15

腰痛予防

日本は腰痛が有訴率第一位(もっとも多い症状)であり、日本人の8割以上が生涯において腰痛を経験している腰痛大国である。しかし多くの人々は腰痛を訴えているが、画像診断に異常が見られない患者は疾患として認めらず健常者という扱いとなる。病院では医学とはあまり関わりのない一般的な説明や医師独自の解釈による説明などがなされるものの、実際には腰痛患者の8割は原因が特定されておらず、多くの患者はそのまま放置されているのが実態である。

Wikipediaより

子供のころは腰痛が無かったのに・・・と言う方も多いはず。腰痛の原因は様々です。以前は、明らかな背骨の疾患や、内臓が原因の痛み以外の腰痛は、関節や筋肉の損傷や負担が原因という見方が主でしたが、近年ではそれだけではなく、心理的な影響、社会的な影響も腰痛の原因に関わっているのではないかという見方も多くなってきました。腰にも内臓にも検査で異常がみられなくても、精神的ストレスだけで腰痛が起こるケースがあるようなのです。

ストレスケア大事ですね！！

ポーズで言えば1つだけでなく、ひねったり、伸ばしたりとすべてがオススメです。あえて言うならば・・・

パブリック・トリコナーサナ(ねじった三角のポーズ)

マツェンドラアーサナ(ねじりのポーズ)

ガルダーサナ(鷲のポーズ)

シャラバーサナ(バッタのポーズ)

まんべんなく動かして腰痛予防していきましょう！！

大切にしたい ヨーガ な 言葉

心の態度が、積極的になると、

心の力が、不可能を可能に逆転せしめる。

中村 天風(なかむら てんぷう)



今月のお月さま

満月	2012年6月4日(月)	20:12
新月	2012年6月20日(水)	0:02

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☆