

ライフウェル浜松ヨガ通信

2012年7月 発行号 no.27

みなさんこんにちは

7月になりました。
日が長くなり、活動的になりますね！
今年はどうな夏になるのでしょうか！

外気は暑くても、その分冷房にあたる時間が長くなりがちです。
体を冷やしたままにしないよう、トレーニングで体を芯から温めて行きましょう！



今月のポーズ

Half Moon Pose(sidebend)

(Ardachandrasana)

《期待できる効果》

- ・ウストライン、ヒップ、腹部、お尻の引き締め
- ・背中・肩のこりを改善、内臓へ刺激を与え自律神経を整える

◆Point◆

- ・できるだけしっかり手を伸ばす。
 - ・胸を持ち上げ続ける。
 - ・肩をすくめない。
 - ・太ももをしめる。
 - ・アゴを引きすぎない。
- ※手を合わせる事が出来なければ
反対の手首をつかむ。
※腰が痛い時は曲げる必要はない。



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.腰が痛いのですがホットヨガ出来ますか？



A.お医者様に運動を止められている場合はご受講できません。その他、炎症を起こしている急性的な痛みの場合も受けない方が良いと思います。(炎症がひどくなる恐れがある為)

慢性的な腰痛の場合は、痛みを起こさないよう無理のない範囲でポーズを取っていきましょう。
特に背中を反らせるポーズは無理をすると腰を痛めやすいです。無理に反らないよう背骨を真直ぐ伸ばす意識から初めて下さい。

お腹の力を抜かないようにすることも大切です。
やり方が分からない時はインストラクターに確認しましょう。通院されている方はお医者様にご確認ください。



ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の16

梅雨対策と夏の準備

日本独特の梅雨の季節。湿気が多く、低気圧・・・気分も鬱になりがち。体が重い、なんだかダルい、やる気がおこらない...
つつい行動も鈍る季節です。

ヨガで体を動かし、不調のおこりやすい梅雨の時期を快適に過ごし、夏の準備を進めていきましょう。体を積極的に動かして、熱が体内こもらないよう、汗の出やすい体づくりをしていきます。

この時期によいとされている、腎臓に効くポーズや呼吸器を開くポーズなどで体をリフレッシュさせましょう。
こちらはホットヨガ90分レッスンの中に登場します。

腎臓にオススメなポーズ

◎ブジャンガアーサナ(コブラのポーズ)

無気力、自信喪失、内臓圧迫、生殖器異常、
血行の促進、消化能力・排泄力の強化、美しいプロポーション

◎パストモタナーサナ(前屈のポーズ)

ウエストの贅肉をとる。肝臓、脾臓。消化力。腎臓、脾臓。神経、身体の裏側、股関節、柔軟にする。泌尿器、生殖器の疾患改善。

背筋、特に腎臓のツボがある腰の筋肉をほぐします。

呼吸器系にオススメなポーズ

◎ダヌルアサナ(弓のポーズ)

脊柱全体の柔軟性。消化器を活性化。腹部脂肪。胃腸障害。脾臓を調整、糖尿病。リウマチを防ぐ。背筋、脊柱の伸縮性。血液循環。

大切にしたい ヨーガ な 言葉

あなたの思考を見つめよう それは言葉になる
あなたの言葉を見つめよう それは行動になる
あなたの行動を見つめよう それは習慣になる
あなたの習慣を見つめよう それは人格になる
あなたの人格を見つめよう それはあなたの運命になるから。

「ウパニシャッド」



今月のお月さま

満月	2012年7月4日(水)	3:52
新月	2012年7月19日(木)	13:24

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☆