

ライフウェル浜松ヨガ通信

2012年8月 発行号 no.28

みなさんこんにちは

8月になりました。

ロンドンオリンピックが始まりましたね！

スポーツ観戦は熱くなります！

頑張れニッポン！！

みなさんも、暑さに負けずトレーニング頑張りましょう！

今月のポーズ

Hands To Feet Pose(front)

(Padahasthasana)

《期待できる効果》

・脊柱の丈を伸ばす・全神経を活気づける・ハムストリングの柔軟性・肥満 便秘解消・坐骨神経痛、腰痛緩和・脳へ送る血液増加。

◆Point◆

必要であれば膝を曲げ、手の平全体をしっかりと踏むようにする。腹圧をしっかりとかける。

首、肩の力を抜き、背中を広く使う。

※太ももの後ろや膝に痛みがあるところまで無理に行わない。

Keep Practice!!



夏にオススメなアーユルヴェーダ的食べ方

アーユルヴェーダ的には《夏》はいちばん、消化力、体力が落ちる時期なんだそう。

汗で発散しているので、水分はたくさん摂取するのはもちろん大事！しかし、冷たいものばかりは体に負担なので、氷なしのドリンクか、暖かい飲み物(白湯など)のほうがマイルドに吸収してくれます。

消化力を高める、健康的な食生活のポイント

- ①お腹が空いてから(空いたら)食べる (食べる前にお腹がどれくらいすいているかチェック)
- ②適量食べる 「腹八分目に医者いらず」(空間が少しある方が胃がよく働く)
- ③規則的に食べよう (リズムのある生活をすると排泄や睡眠も良くなる)

その他おすすめ

- * 食前にショウガ1スライスに「岩塩」をつけた物を食べておくと、消化力アップ！
- * 食べてすぐは、寝ない、入浴しない→消化が悪い
- * 「白湯」は食事の通る道をキレイにするので食事の前中後いつ飲んでもおすすめ
- * リラックスできる環境でいただく



ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の17

☺☺夏バテ対策☺☺

《オススメポーズ》

太陽礼拝(サンサルテーション)

リズムよく全身を体を動かすことで自律神経を整えます。

シャバアーサナ

筋肉、内臓、分泌系、すべてを休ませるポーズです。

☝シャバアーサナのポイント

まずあお向けになり、腕は体の中心線から45度、脚は30度広げ、体の力を抜きます。完全に脱力したら、目と口を閉じて鼻呼吸を。息を吐くときは、体を床に置き去るイメージをもってください。ただし、寝入ってはいけません。レッスン最後は必ずシャバアサナの時間をとることをオススメします。シャバアサナ後に起き上がると、驚くほど体が軽いのを実感できるはず。

《食事》

夏はただ水をガブガブ飲むだけでなく、食事でも水分を補給することが大切です。キュウリやトマトに代表される夏野菜、スイカやマンゴーなど夏が旬のフルーツの多くは、水分をたくさん含んでいますので、積極的に食べましょう。ただ、キュウリに塩はつけないこと。塩をつけることで成分がアルカリ性から酸性に変化してしまうからです。

トマト

ビタミンC以外にもガン予防に効果があるといわれるリコピンを多く含む。夏野菜の代表格。

スイカ

果肉は水分が90%以上。ほかに疲労回復や利尿作用のあるカリウムも含まれる。

マンゴー

インドからインドシナ半島が原産とされる。ビタミンAやβカロチンが豊富に含まれている

ブルーベリー

網膜にいいとされるアントシアニンを多く含む。夏バテにはベリー類全般オススメ。

こまめに体を動かし、美味しいものを食し、
夏バテ予防していきましょう！

大切にしたい ヨーガ な 言葉

体が弓、アーサナは矢、そして魂が的である

B.K.Sアイアンガー



今月のお月さま

新月

2012年8月18日(土)

0:54

満月

2012年8月31日(金)

22:58

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☆