

みなさんこんにちは

すっかり秋も深まり、  
そして近頃は冬の気配も感じます。

ホットヨガがほどよく暖かく感じられるのではないのでしょうか？

トレーニングの調子はいかがですか？

外気は乾燥しておりますので、体力をつけて冬本番に備えましょう！

## 今月のポーズ

### Hands To Feet Pose(behind) (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!!

## 体の冷えにおすすめ！食べ物や飲み物で内側から温める方法

### ポイント1: 内側から温める

体の中から温めると云うのは基本中の基本。しかし、足には何枚も靴下を重ね、手は手袋を常時使用している方を時折見掛けます。しかし、根本の冷えは外から温めても意味がないそうです。内側から温める事も重要なのです。

食べ物や飲み物は体をダイレクトに温めてくれるので、体に取り入れる物に注目していきましょう。

### ポイント2: 体を温めてくれる食べ物

寒い地域で栽培されている物や、食べられている物は体を温める効果が高いと言われています。逆に、寒い地域で栽培され食べられている物は体を冷やす恐れがあります。寒い地域の人々は高カロリーな物を食べて、体にエネルギーを溜め込み、体を温めているようです。

チーズや卵、羊肉は高カロリーで体を温める効果が高いと言われており、更に塩分の高い物も非常に効果があるので、温めたチーズは効率良く体を温めてくれるでしょう。

簡単に、かつ直ぐに温かくなれると言われていた食べ物、梅干し、生姜、ニンニクです。特に梅干しは温めて食べると代謝を活発にしてくれダイエット効果もあると言われてるので、女性にはお得な事ばかりです。

## ホットヨガで得られる良い効果シリーズ☆其の18

### 肩こり予防、症状の緩和

肩こりが起こる原因はキリがないほど存在します。すべての原因の共通点として「筋肉の血行障害」が挙げられます。

肩こりを引き起こす原因には次のような例もあります。

1. 長時間同じ姿勢による原因
2. 手や腕の疲労による原因
3. 目の疲労による原因
4. 冷えなどの温度差による原因

日本人にとっては切り離すことのできない特有の悩み「肩こり」ヨガのポーズで解消、予防していきましょう！

## オススメポーズ

### Eagle Pose (Garudasana)



### Standing Separate Leg Stretching Pose 2nd part (Dandayamanabibahaktapadapashimotthanasana)



### Cow Face Pose(Gomukhasana)

## 大切にしたい ヨーガ な 言葉

「あなたが心を向けるところが、あなたがたどり着く所となります」

グルマーイ・チッドヴィラーサナンダ氏



### 今月のお月さま

新月	2012年11月14日(水)	7:08
満月	2012年11月28日(水)	23:46

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☆