

健康 ワンポイント・ヨガ

姿勢改善に効果 猫と牛のポーズ

キャット&カウ

「骨盤のゆがみ」という言葉を耳にします。足を組んで座る、バッグを片側だけにかけるなど、日常生活のクセや偏った姿勢によって、筋肉や筋膜のアンバランスが生じた結果「骨盤のゆがみ」という表現につながっているとも考えられます。土台である骨盤のゆがみは背骨にも直接影響し、腰痛や肩凝りなどの不調につながりやすいです。

骨盤～背骨をしっかり動かすポーズで、ボディバランスを整えていきましょう。ポーズを取りながら内観し、自分の筋肉の張りや硬さの左右差などを感じてみましょう。

①四つ這いの姿勢

肩の下に手があり、股関節の下に膝がある状態で、まずは背中をすっと。安定したテーブルをイメージしてみましょう。目線は手と手の間に。

②キャット（猫）のポーズ

息を吐きながら背中を丸めていく。両手で床を押し、目線はおへそをのぞくように。

③カウ（牛）のポーズ

息を吸いながら、骨盤側からやわらかく背骨を反らせるように。頭を上げ目線は前上方へ。肩を下げるようにし、胸を開き、のども伸ばす。

※②③を3～5回繰り返します。

身体の軸（背骨）を整え、良い姿勢を目指しましょう。

（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）

南東北グループ広報誌「南東北第333号」より転載