

健康 ワンポイント・ヨガ

オープンマインド 心開いて前向きに

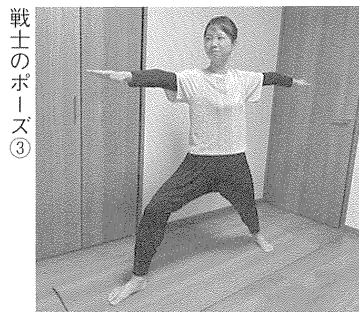
春は新しいことが始まり、環境に変化のある時間です。何かと緊張する場面もあるのではないのでしょうか。適度な緊張はプラスに働くものの、長時間の緊張は交感神経を優位にし続けます。休息がうまく取れず、安眠が妨げられる、疲れがとれないといったことにもつながります。

人は、力んでいるときより、リラックスしているときに本領が発揮できるといわれます。

肩に力が入っていて力が抜けない状態では、呼吸も浅くなりやすいです。のびのびと体を動かして胸を開き、呼吸を深めましょう。

【戦士のポーズ】

- ① 両脚を1.1〜1.2倍程度（肩幅より広く、大きく一步を踏み出した歩幅分ほど）足を開いて立ちます。右足先を外側に開き、右のかかとの一直線上に左足のつま先が来るようにします。左足はつま先を斜め45度ほど内側に向けます。骨盤は正面に向けます。
- ② 息を吐きながら右足を曲げ、左脚は伸ばした状態で両足をしっかりと踏み込みます。
- ③ 息を吸いながら両手を肩の高さまであげます。息を吐きながら、手のひらは床に向け、まっすぐに伸ばし右手の先に視線を向けます。

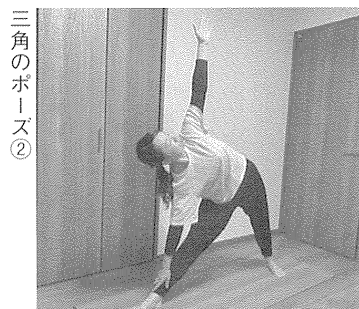


※3〜5呼吸（吐く・吸うで1呼吸）、ポーズをキープします。

【三角のポーズ】

「戦士のポーズ」から続けて行うと良いでしょう。

- ① 右膝を伸ばし、両脚が伸びた状態に戻ります。
- ② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと右腕を下げ、左腕は天井に向けて伸ばします。
- ③ 顔は正面のままか、余裕があれば視線を左手の先に向けて3〜5呼吸キープします。



④ ポーズをほどく時は、息を吸いながら起き上がりましょう。

※足を反対にして、「戦士のポーズ」→「三角のポーズ」を同様に繰り返します。

(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338号」より転載](#)