

健康だより

チャレンジ！ シルシャ（頭）・アーサナ

シルシャ・アーサナ、頭立ち（三点倒立）をやってみたいと思った事はありませんか！？

「ヨガの王様」と呼ばれており、それほど大切なポーズとなります。無理のない範囲でチャレンジしていきみましょう！色々な練習方法がありますので、一つの目安として下さい。

※注意点

- ・最初はできるだけ一人でやらない。
- ・無理をしない。
- ・首の故障、背中の中の故障、心臓疾患、高血圧、低血圧、生理中等の場合はさける。

両手をついたバージョン



- * 指先を大きく開き、頭をつける。
肘の角度を90度にし、脇を締める。
肘の上に片足ずつのせる。

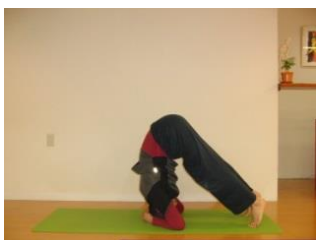


- * 次は肘の上に両膝を乗せる。
簡単な頭立ちの完成。
頭と両手でバランスよく身体を支える。



- * そのまま、ゆっくりと両足を天井に伸ばす。

頭を抱えたバージョン①



*両手を組んで頭を抱えて脇を締める。



*片足を持ち上げていく。
壁にもたれかけさせたり、誰かに持ち上げた足を
掴んでもらい逆立ちの状態をつくり



*安定したらバランスをとりながら、おろしている
足を持ち上げて両足を揃える。

頭を抱えたバージョン②



*両手を組んで頭を抱えて脇を締める。



*上図の状態から膝を曲げず、まっすぐの状態を
保ったまま、両足をどんどん頭の方に近づけていく。
ある時、フッと足が浮いてきます。
体幹でうまくコントロールしながら、両足を
上げていく。

※注意

体幹で足のコントロールできないと、一気に足が振り上がり背中側に転倒してしまいます。

バリエーション

*足の上げ下げをしたり、目を閉じたり、両足を左右に広げたり、手の甲や指先をついたりと様々なバリエーションがあります。

効果

逆さまになる事で血液循環が良くなり健康体になります。

*脳細胞のリフレッシュ

思考能力の向上・頭脳明晰・記憶力の減退の軽減・ストレス及び軽いうつ症状の軽減等

*内臓のリフレッシュ

疲労感・不眠・消化不良の改善等

*瞑想能力・集中力の向上

*肉体的

腕、脚、背骨の強化・肺の強化・腹部組織を整える等

*その他の効果

更年期障害の症状緩和・ぜんそく、不妊症、副鼻腔炎の軽減等