

*健康だより

*ポーズをする上で大切な事はなんでしょう！？

◎正しいポーズをキープ

- ついつい頑張ってしまう、身体が歪んだままキープしていませんか！？
まずは、そこに気づく事が大事です。気づいた時は緩めたり、やり直す、又は後でもう一回正しいポーズをとるなどしてみてください。
- 正しく効かす事ができていますか！？
柔軟性や力任せに、見た目にはできていても正しく効かせていない事があります。アプローチを間違えれば、見栄えが良くても全く効かないポーズになったりします。

◎意識の集中

- 最初から最後まで集中が途切れていませんか！？
まだポーズをしている時はいいんですが、解く時に集中が途切れ、身体が歪んだ状態で終わってしまわない。最初から最後まで集中。
- 意識が散漫、惰性になっていませんか！？
首回しや足首回しなど単純な動きの時こそ意識を集中。
- 人と比べてませんか！？
先生や他の人を見て、学ぶのは大事です。そして、人と比べず自分に
とっての正しいポーズに集中する事が結局、レベルアップにつながります。
- しっかり内観（自己観察）できてますか！？
全てはここに尽きるでしょう。色々なポーズ、高度なポーズをできるに
越した事はありませんが、それよりも心の状態、体の状態をより深く繊細に
内観し、自己コントロールできる事が質の高いポーズといえるかと思えます。