

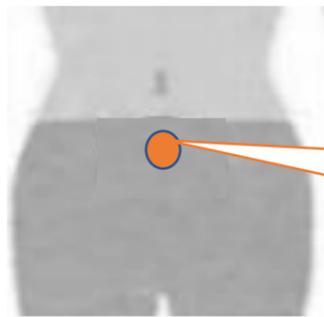
ヨガの正しい姿勢とは

正しい姿勢とは、体のどこにも力を入れなくて、何時間同じ姿勢をしていても崩れないし、疲れることのない楽な姿勢です。

背骨が整うと**臍下丹田(せいかたんでん)**が整います

臍下丹田とは、漢方医学で気を集中して力を込めると健康を保ち、元気や勇気が沸くとされています

へそ下3センチの奥 (四字熟語辞典より)



臍下丹田

臍下丹田が整い、地球の引力に対してまっすぐ決まったとき、体のバランスがとれて正しい姿勢になります。

正座



- ①膝の間に、にぎりこぶし2つ入るくらい開いて座ります。
- ②両足の親指は少し重ね、その上に腰をのせます。
- ③お尻をヒップアップさせるように後ろへ張り出しますが、腰椎に力を入れて反らせないように注意します。
- ④胸を張らないで力を抜き、みぞおちはゆったりとふくらませ、おへそもふくらませる感じで下に伸ばすと腰が立ちます。
- ⑤背中では腰の線より手の平の厚み分前傾させ、胸の張りすぎ、背骨の反りすぎを治します。
- ⑥首は前後左右に傾かないようにして、ぼんのくぼを伸ばし、目線は10メートル先のやや下を見ます。
- ⑦両手をもものつけ根に引き寄せると肩の緊張がとれます。



立禅

- ①両足を肩幅に開いて、足先とかかとを平行にして立ちます。
- ②足の裏の中央、土踏まずに力をこめ、かかとは力をいれません。
- ③お尻をヒップアップさせ、背骨は反らせないようにします。



- ④みぞおちと腹部をゆったりとゆるめ、下腹部を下に伸ばすようにして、重心を臍下丹田におろします。

- ⑤首は前後左右傾かないようにして良く伸ばします。

- ⑥あごは上げ過ぎず、引き過ぎず、目線は10メートル先のやや下を見ます。

- ⑦両肩は後ろに引かないで、耳からの線がまっすぐ肩に下りるようにします。

- ⑧両手は太ももの斜め前方にぶらりと下げます。

自宅でできる 通いの場

NO.12 ヨーガの正しい姿勢

意識して呼吸をおこなうことが
ストレスコントロールにつながり、
リラックス方法としても効果的です。

なかがわ健康ヨガ教室
通いの場登録講師

