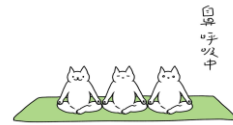




珈琲ぶれいく

ヨガの効果と基本ポーズ



ヨガは、ポーズと独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心身ともにリラックスさせ、心と身体の不調を整える効果があるとされています。

ヨガ本来の目的は、瞑想によって心の内側を静かにし、生きることの辛さや苦悩から逃れることにあります。瞑想を重ねるうちに本来の自分の姿が見えてき、本当の気持ちや願望に気づくことができます。それによって穏やかに過ごせるようになるのがヨガの一番のメリットです。

コロナ禍で、気持ちが沈んだり不安になることも多いですが、そんな時こそヨガの基本、安楽座のポーズがお勧めです。

静かに目を閉じて、ヨガの深い呼吸を行うことで今の自分の心と体の状態を観察してあげてください。

以下に安楽座のポーズのやり方をご紹介します。



猫のポーズも
あるにゃ

ヨガの始めと終わりに必ず行います♪好きな音楽をかけたりアロマを焚くのもおすすめ (*^^*)

リラックス効果のある腹式呼吸を安楽座（あぐら）のポーズで行います。

- 1 お腹全体が大きく膨らむように、へそが前に出ていくイメージで鼻からゆっくり息を吸います。
- 2 ゆっくりと鼻から息を吸うときの倍くらいのスピードで息を吐きます。

この時はおへそが背中にくっつくイメージで！

1と2を繰り返します。

★慣れないうちは手のひらをお腹の中心に当てて行くと腹式呼吸がわかりやすいです。

★背中が丸くならないように気を付けながら、肩の力を抜いて行いましょう。

ネットでも簡単に検索できるいろんなヨガのポーズ、是非皆さんもトライしてみたいかがで
しょうか？ **それでは最後に…NAMASTE(ナマステ)!!**