

アキレス腱が縮むと命が縮む (英雄のポーズ)

準備運動

長座

1. 足裏たたき 30回。
2. 足先を両手ではさんで擦る
3. 足首回し
4. 膝を上下に動かす
5. 膝裏伸ばし ゆっくり5回
6. 両膝立てて、両手後ろ。右足を床スレスレまで伸ばして戻す。反対も。交互に10回。
7. " 右足を真上上げる。反対も。交互に10回。

合蹠

9. 両手で足先持って、上下に動かす。
10. 内もも伸ばし

安定座

10. 手首まわし
11. 手を組んで、返して肘をつけ指を伸ばす。
反対から返して斜め右へ。
真ん中に戻して斜め左へ伸ばす。
12. " 上へ伸ばす。バウンド10回。
13. 右手床、左手右の側頭部を持って左にたおす。
14. 首回し
15. ねじり
16. 両手後ろで組んで上にバウンド10回。

よつんばい

17. お尻たおし
18. 腕立て伏せ
19. 右手を左の脇の下に入れて肩と後頭部を床へ。左手を上げて開く。。
20. ドッグポーズ

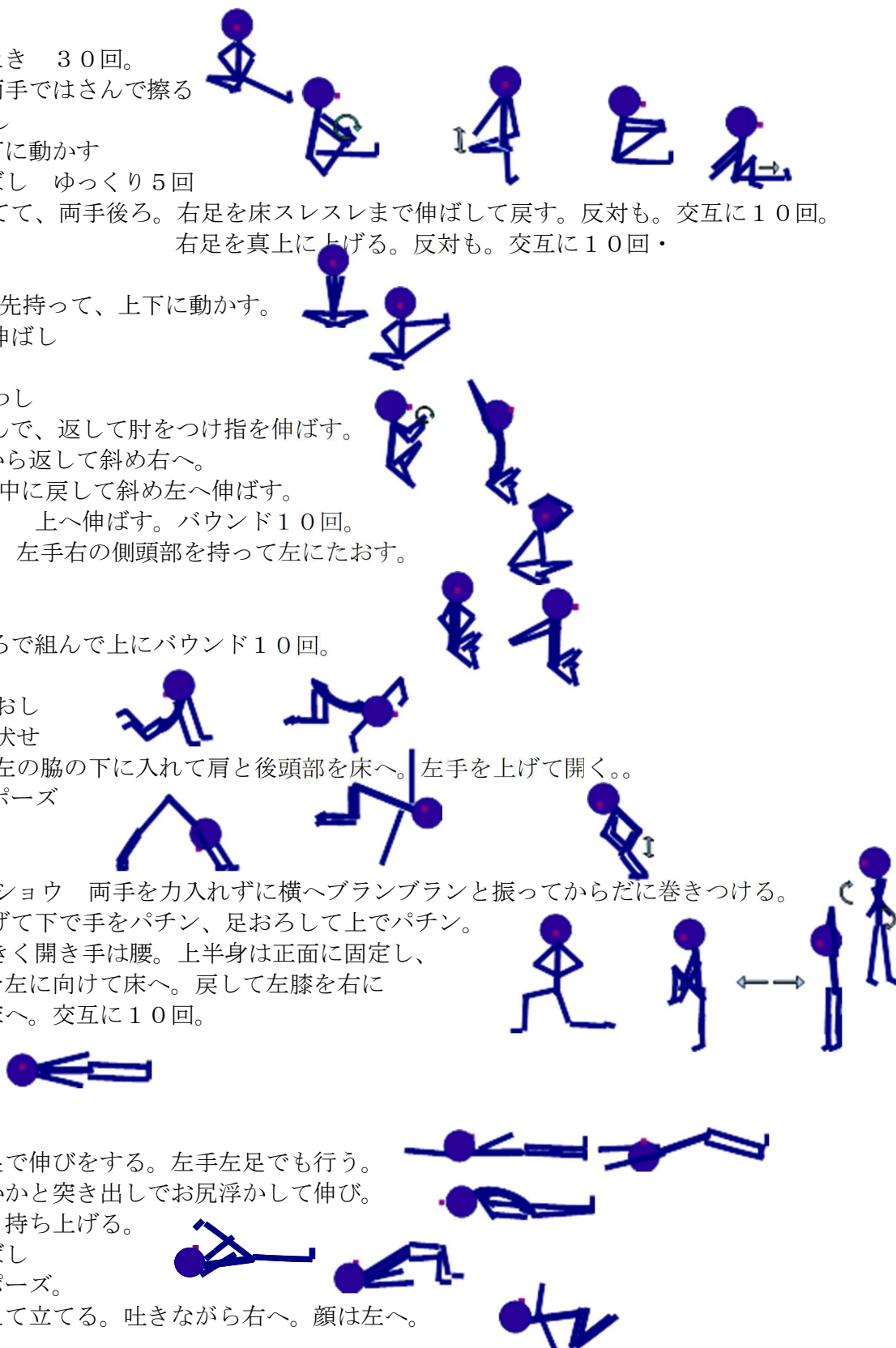
立つ

22. 屈伸
23. スワイショウ 両手を力入れずに横へブランブランと振ってからだに巻きつける。
24. 右膝上げて下で手をパチン、足おろして上でパチン。
25. 足を大きく開き手は腰。上半身は正面に固定し、
右ヒザを左に向けて床へ。戻して左膝を右に
向けて床へ。交互に10回。

くつろぎ

柔軟運動

- ・ 右手右足で伸びをする。左手左足でも行う。
- ・ 両手、かかと突き出しでお尻浮かして伸び。
- ・ 胸を高く持ち上げる。
- ・ 膝裏のばし
- ・ はしのポーズ。
- ・ 両膝揃えて立てる。吐きながら右へ。顔は左へ。



アキレス腱が縮むと命が縮む

アキレス腱 伸びる力が強い程健全である。

縮むと胸筋が縮み、頭蓋骨が下がり脳がうっ血する。猫背になる。

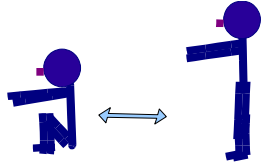
ふくらはぎの腓腹筋とヒラメ筋をかかとの骨にあるしょう骨隆起に付着させる腱。約15cmほどあり人体で最も強い腱



- ・アキレス腱をもむ。伸ばす
(太い方を特にもむ)
- ・すねをほぐす



太ももの前伸ばす



- ・しゃがむ (10段階でしゃがんでいく) 片足前にしてバウンド。その足先もつ。



ダウンドッグから足上げ→手と足近づける



開脚前屈 (頭つける)

英雄のポーズ

肩こり、背中のこり、全身の疲れに効果のあるポーズです。集中力もアップし、やる気がわいてきます。

- ・右足を大きく前にだし、右足はまっすぐ、左足もまっすぐ (かかとは浮く)
右足の膝を90度に曲げ、両足に均等に体重をかける。両手膝の上。
吐きながら両手真上で合掌。ゆっくりと反らす。目線は天井。

太ももやウエストが引き締まり、腰痛の改善にもなりました。



くつろぎ



感想

今週のテーマは“アキレス腱”。しゃがむのが苦手な方が多く関心の高いテーマでした。しゃがむのはアキレス腱だけではないので、アキレス腱ほぐしに加え、すね(脛骨の周り)ほぐし、太もも伸ばしなどを自分で行い、前後でしゃがみ方を比べて頂くと「しゃがみやすくなった」「かかどがついた!」と体の変化を体感して頂きました。ダウンドッグは毎回行うポーズですが、今日はお一人ずつ見ていき裏筋肉の伸ばし方を確認してもらいました。最後は英雄のポーズで、先週の胸郭を広げる(肋骨を引き上げる)復習もしてもらいながら、アキレス腱の伸びを意識してポーズを行ってもらいました。暖かくなってきたこともあり「気持ちよく汗をかけました。」「頑張った!」とヨガを楽しんでいただけたようでした。ありがとうございました。