

8. ねじりのポーズ

1 足を閉じる



このポーズは身体を左右にねじるポーズです。
筋肉がほぐれ、血流がよくなる効果があります。

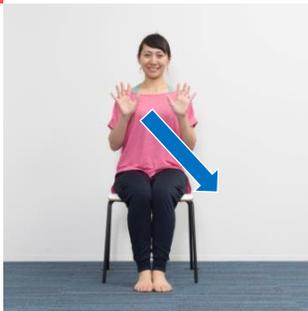
まずは良い姿勢をつくり、足を閉じましょう。

ねじりのポーズ

身体を左右にねじるポーズです。脇腹の筋肉をほぐし、内臓にも刺激を与えます。

- 腰痛予防
- 便秘、冷え性の予防
- 消化機能の低下を抑える

2 両手を右側へおろす



両手を目の前に準備し、身体の右側へ下ろします。

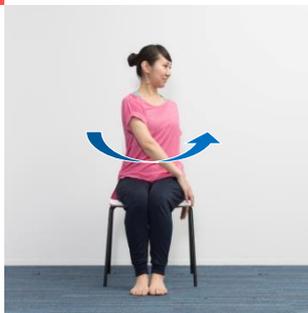
手を下ろしたら、一度息を吸って背筋を伸ばします。



ポイント

体をねじるときは肩の力を抜いて行いましょう。

3 右側にねじる

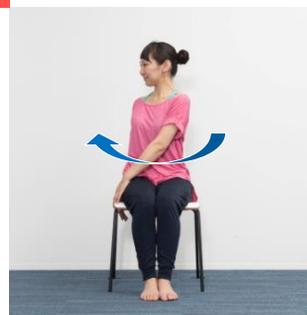


息を吐きながら右側にゆっくりねじります。

顔も右後ろに向けて、そのまま呼吸を行います。

吸ってー、吐いてー
(3回ほど)

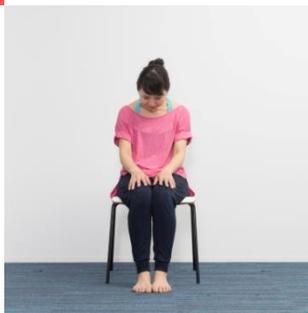
5 反対側（左側）も行う



両手を身体の左側に下ろし、息を吸って背中を伸ばします。

吐きながらゆっくり左後ろにねじります。
その状態で呼吸します。
(3回ほど)

4 戻って背中を丸める



ゆっくりと正面に戻ってきたら、背中を丸めてリラックスします。

正面に戻り、背中を丸めてリラックスします。

6 基本の姿勢に戻る

- ヨガは動きは緩やかでも血圧や神経などに直接作用するため、身体に与える影響が大きいです。
- 介護施設においてヨガを行う際は、必ずバイタルチェックと体調確認をお願いします。
- 食後すぐは避けてください。ヨガを行う前には十分な水分補給を行い、お手洗いをすませてから始めてください。
- ヨガは鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸が基本ですが、鼻呼吸がづらい方は口呼吸でもかまいません。