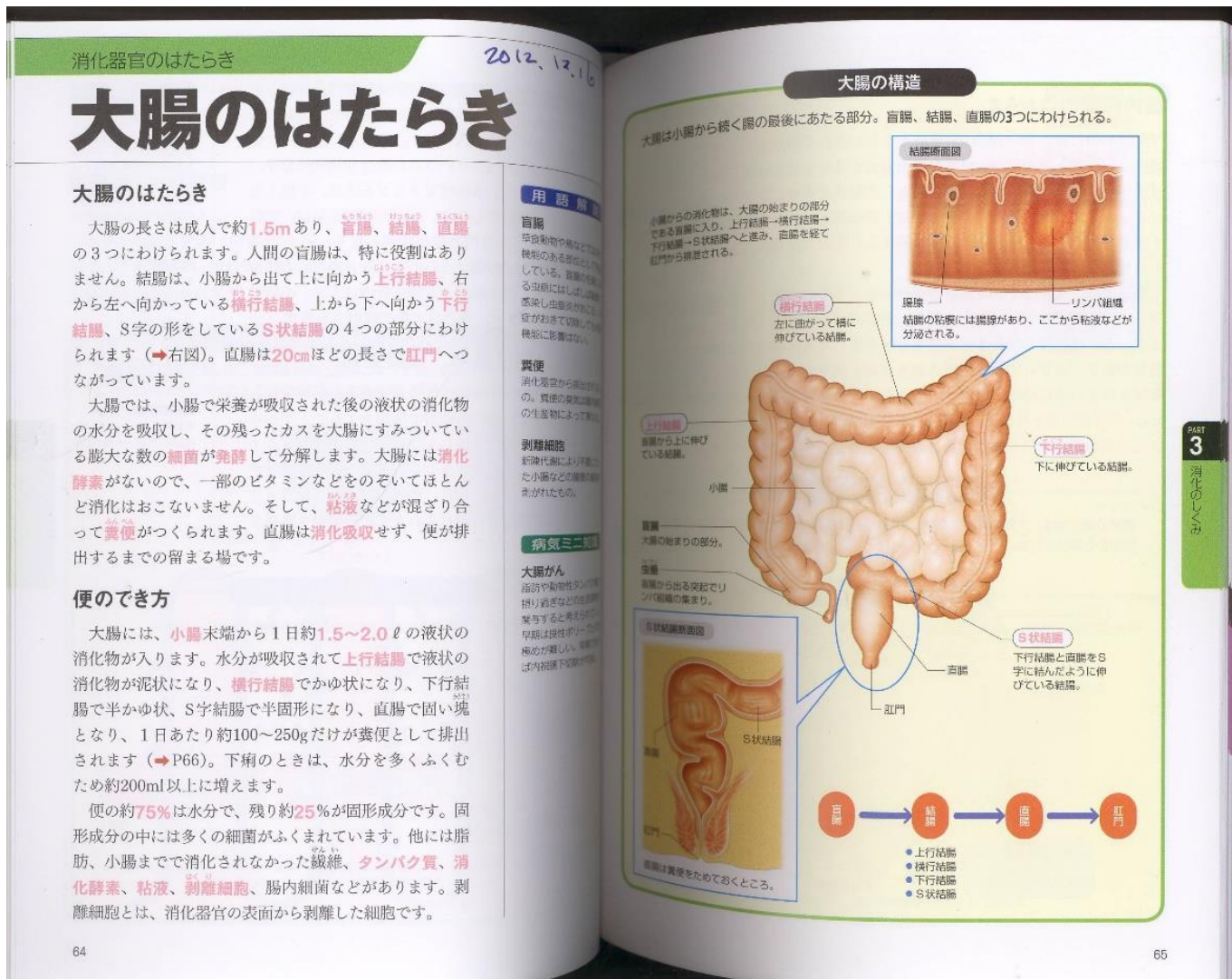


# 結腸体操



< 出典 > からだの事典より

健・美・体づくりで、皆様が毎回お忘れなく実施することの一つは、排泄です。

ドイツの世界的に名の知れている著名な外科医・サー、W・A・レイン博士は昔、「世の中にはたった一つの病気しかない。それは不完全な排泄だ」と言い切っていたといいます。もちろん、健康づくりでは最も大切なことです。これはヨガの世界でも同じです。

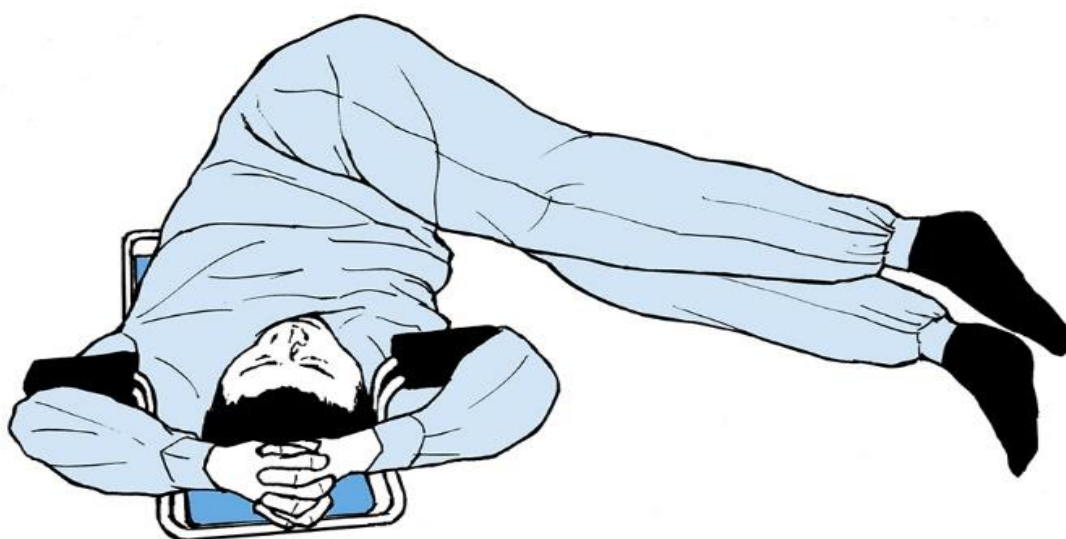
ヨガでは、この排泄のための下記のパーズを【パールシュワ・ハラアサナ】と言います。

器具・トリミング台102を利用して行いますと





ローリングから  
足を横へ（ヨガではヨコスキとも呼ばれています）



トリミング台を利用しますと、このポーズは意外に簡単にできます。  
ローリング（ハラアサナのポーズ）から両足を左方へできるだけ遠くに移します。普通に呼吸しながら両ひざの裏をのぼし、30秒保ちます。左右2〜3回。むやみに回数を増やさないで、朝方の便の様子（おおきさ・形・色・固さ）を観察しながら、大腸の動きを推測しつつ回数を加減していきます。