

忙しく倒立の時間がとれない場合、

次のブリッジだけでも、行なってください。

短時間で、しかも効果が大きいので、よくヨガでは倒立の代用として行なわれます。

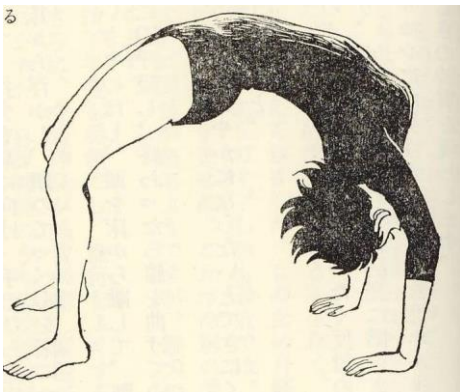
●ブリッジ



ショートブリッジ・ロングブリッジ (ガイドブック参照・39ページ)

●ショートブリッジ

『倒立』の代用として、上の写真とは別の方法



ヨガのアーチのポーズ

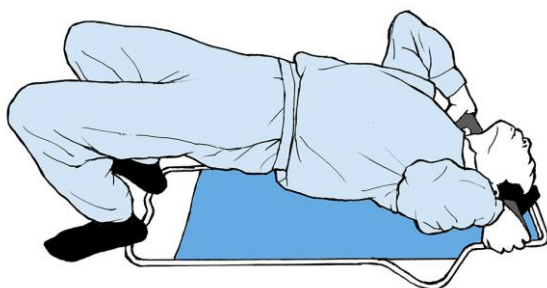
広池秋子著『驚くべき健康法』青春出版社より

このアーチのポーズができるようになるまで、上図のショートブリッジから

少しずつ、たとえば10～20秒ぐらいから腕でトリミング台のゴムフックを持ち床に頭頂で支えます。頭で支えることと、腕で支えることを交互に繰り返しつつ時間を長くしていきます。決して無理をしない。太ももの前と後ろが先ず影響が出てきますが、その場合は、時間を筋肉痛が出ない範囲で短くしていきます。それだけ強烈に下肢に鍛えますので、ヨガのアーチのポーズは気長に徐々に鍛えていきます。

まとめますと、

トリミング台のゴムフックを両手で握りながら、足はトリミング台の下のパイプに当てます。上の写真では腕を伸ばしておりますが、初めはゴムフックの角を掌の中に当て、ゴムフックを握ります。親指はゴムフックの横に他の指4本ともゴムフックの下側にあてがい、握る感じです、肘はなるべく狭めます。足が滑りますので下のパイプに当て（足裏の真ん中か、或いは5本の足指のすぐ下に当てて）、頭の頂点部を床につけ、お尻を上げます。すると首と背中中の神経が刺激されます。次第に慣れてきましたら、床につけている頭を数を数えながら床から離れ浮かします。一週間から一ヶ月間隔で数を増やしていきます。その姿勢で目をつぶり、20～30秒数えます。首から脳への血流が増えるさまを意識します。



初めはできる範囲で行い、決して無理をしない。

ヨガの世界では熟練者は、座った姿勢から身体を後に倒し、頭でからだを支えるポーズを教えており、倒立とこのポーズを大変、重要視しております。皆様はトリミング台を利用して、決して無理をしないようにします。安全第一です。そのために器具の開発でもあります。特に中高年になりますとなおさら用心し、すべて、ゆっくり、と漸進性の原則（すこしずつ）を守りつつ進めます。

ホルモンの分泌を司る各種のはたらきを正常化します。

脳にある松果腺・脳下垂体、のどの甲状腺や副腎の血行を促進するといわれ、余分な脂肪の堆積を防ぐため肥満対策にもなるといわれております。当然、頸を強化しますし、頸椎・胸椎・腰椎・仙椎の調子も整え、背中の伸筋が強化されますし、お尻の筋肉が収縮され、さらに、しっかりとお尻の形がしまってくるとヨガでは教えています。このポーズの間、お尻を触ってみればそのしまり具合が実感できます。つまり、現代でいうところのヒップアップです。

男性、女性ともヒップダウンの予防に週3回はヒップアップを体操の中に加えます。ガイドブック66ページを参照してください。

ロングブリッジの際には、脚を伸ばし腰は上方に上げ、ショートブリッジはパイプに足をかけますが、交互にこれを繰り返しますと、太ももの前側と後ろ側が鍛えられます。

なを、背筋側と太ももには、エネルギー工場といわれる細胞・ミトコンドリアが多くあり、若さにつながるといわれております。

トップに戻る