

8月のプラックステーマ

『バランス』

毎週土曜日 10:00~

連日うだるような暑さが続いていますね💦こんな時こそゆったりな呼吸に合わせてバランスポーズでじんわりと汗をかき集中力をたかめませんか？
暑くてやる気が起きない、バテバテで集中力が落ちているなど感じたらぜひバランスポーズで心身の安定をはかりましょう♪

バランスポーズのコツ

● 呼吸を止めない

集中しようとして息を止めると、筋肉もこわばりやすくなります。ゆっくりと深い呼吸をキープすることが安定のカギです。

● 視線（ドリシュティ）を一点に定める

一点をじっと見ることで、脳が安定を感じやすくなります。心も留める感覚も一緒に感じていきましょう♪

● 足の裏で床をしっかり感じる

親指・小指・かかとの3点でしっかり床を押すと、土台が安定します。足指が浮いているとグラつきやすくなるので注意です。

● 軸足の内転筋（太ももの内側）を意識する

内転筋をほんの少し意識して、脚を中心に引き寄せるようにすると、体の軸が安定して、バランスがとりやすくなります。

● グラついてもOKという気持ち

揺れても大丈夫、戻ればいいというリラックスした気持ちが大切です。

代表的なバランスポーズ

＊どのポーズも膝や肘を反りすぎず（ロックしない）、人と比べず、ポーズの完成にこだわらず、今の自分に最適で心地よくを優先して行ってくださいね♪



木のポーズ
ヴリクシャーサナ



鶴のポーズ
ガルダーサナ



戦士のポーズⅢ
ヴィーラバドラーサナⅢ