

イケメンヨガインストラクター 長谷川たかはる氏 考案

## 隠れ炎症解消ヨガ

ジャーヌ・シルシアーサナ



●頭を膝につける前屈ポーズ  
背骨を軽くひねり上体を前屈することで、下腹部内臓のマッサージ効果もあり自律神経バランスを整えます。緊張をほぐし身体を休めるポーズ。

シシャンカーサナ



●うさぎのポーズ  
頭頂部の百会のつぼを刺激することで自律神経の働きを整え首の後ろの筋肉を伸ばすことで眼精疲労も軽減。また、肩周りの疲れにも効果的。

サルヴァンガーサナ

●肩立ちのポーズ  
足を上げ、頭を心臓よりも下にする事で、血圧・血流に作用して心拍数を落ち着ける。  
お休みに 行うと効果的。



マリーチャーサナ



●賢者のポーズ  
身体をひねりながら腹式呼吸で肝臓や腎臓などをマッサージすることで、腸の働きを活性化し、肌荒れにも効果的。オフィスで椅子に座ったままでも簡単に応用することも。



### 《長谷川たかはる氏プロフィール》

神奈川県出身。ヨガとプラスαをコラボする『Sun and Clover』主宰。スポーツ、音楽、食、文化、芸術などさまざまな分野をつないだイベント、情報発信を積極的に行う。また、フリーインストラクターとして東京都内を中心に出張レッスンを主にヨガスタジオ・フィットネススタジオ、ムック等のヨガ監修等で活動中。

#### 【コメント】

ヨガを行なうときは、鼻から呼吸を心掛けてください。呼吸の乱れは心の乱れに繋がります。

まずは、しっかりと吐ききる事で、落ち着く感覚を味わいましょう。

