

## 股関節ヨガ

### 準備運動

#### 長座

- 1.足裏たたき。50回。
- 2.ふくらはぎ、太腿の内側マッサージ。
- 3.足首回し
- 4.足先鼠径部に置きヒザを上下に動かす。
- 5.膝裏伸ばし ゆっくり5回
- 6.右膝立てて両手で胸に引き寄せ。反対も。交互10回。
- 7.両膝倒し。
- 8.下半身ねじり

#### 合蹠

- 9.両手前につき手を伸ばしながら前屈。両手右へ。戻して左へ。
- 10.足先内側から持ち左右交互に外へ開く。

#### 安定座

- 11.両手前につく。右手甲側を床に。左手も。両手手先内側。
- 12.手を組んで、返して肘をつけ指を伸ばす。
13. 〃 上へ伸ばす。バウンド10回。
- 14.両手頭の後ろ。両肘締めて吐きながら頭前に。吐きながら肘開く。
- 15.首回し。
- 16.右手左の太腿の外側、左手は腰にまきつけ。左にねじる。あご、目線も左うしろ。

#### よつんばい

- 17.ねこのポーズ
- 18.腕立て伏せ(指先立てて)
- 19.かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
- 20.ダウンドッグ。

#### 立つ

- 21.屈伸
- 22.両手腰。前にヒザ上げ。左右10回。横にも。後ろにも。
- 24.スクワット、10回。

#### くつろぎ

### 柔軟運動

- ・両手頭の後ろ。右足引き寄せてヒザで大きく円をかくように回す。反対も。

## 股関節ヨガ

### 準備 ペアワーク

- ・Aさん合蹠。(足先の下にブロックかタオルで高さを作る)
  - ・Bさん後ろから鼠径部に親指を当てAさんの太腿を後ろに倒すように下げる。
  - ・確認
- ・合蹠しながら下あごを前に出し左右へ動かす(顎下リンパ節の流れを良くする)
  - ・ブロック又はタオルを丸めたものを開脚の間に置きおでこを置き脱力

(鼠径部を伸ばす)

### 股関節+冷え

・テーブルのポーズ  
ペアワーク

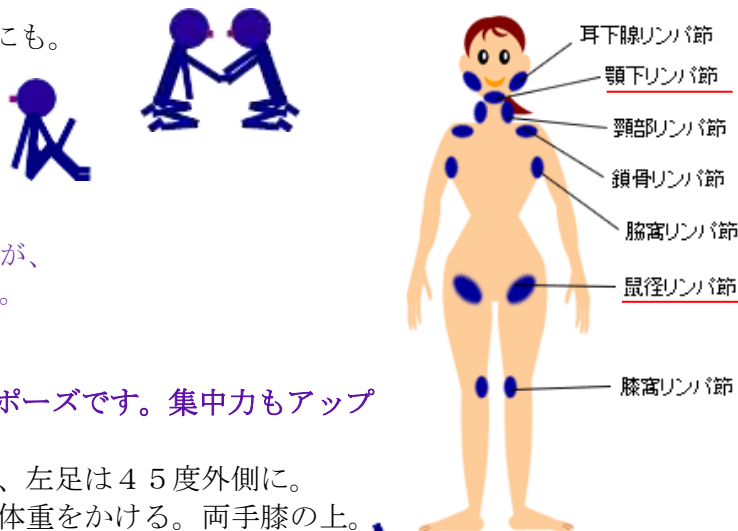
- ・Aさん立膝、両膝立てて、左肘を右膝の外側に当て右手は後ろに置き体を右にねじる。反対もしてやりにくい方を見つける。
- ・やりにくい方の中指をねじる。左右どちらにも。
- ・確認



### 股関節+免疫 (鼠径リンパを流す)

#### リンパ (毒素の排泄)

血液は心臓をポンプとし全身に流れていますが、リンパは筋肉の動きによって自発的に流れる。



#### 英雄のポーズ

肩こり、背中のこり、全身の疲れに効果のあるポーズです。集中力もアップし、やる気がわいてきます。

- ・右足を大きく前にだし、右足はまっすぐ、左足は45度外側に。右足の膝を90度に曲げ、両足に均等に体重をかける。両手膝の上。吐きながら両手真上で合掌。ゆっくりと反らす。目線は天井。



#### 立ちポーズ

- ・向い合わせで立って横にずれ、肩を持つ。外側のヒザを持ち前へ。
- ・ " " 外側の足先を持って後ろへ。
- ・ " " 内側から足先持って横へ伸ばす。

#### くつろぎ

#### ほぐし

- ①足裏ふみ
- ②ふくらはぎから足首までつかんでいく。
- ③臀部を手根部でほぐす
- ④背中全体をポンポンとたたく。



#### 感想

今日は股関節を大きく動かしました。サンケイさんもペコさんもブロックはないので、マットを巻いて対応しました。マットを合蹠した足先の下に置いて、ペアの方に太腿を後ろに向けてもらおうと股関節の固い方にはすごく効果があり、だいぶ床に近づき喜んでもらえました。

下顎を動かす運動は”難しい！”、”左右差がある！”とワイワイ楽しく行いました。

また修正法では背骨と関連部位の中指を捻る事で背骨のねじりもやりやすくなることにみなさん驚かれてました。

最後は立ちポーズ。足先を持って横に伸ばし体を大きく開きました。リンパの流れが良くなり体がすっきりした感じがしました。

ありがとうございました。