

シーズンストレッチ

ワンポイント
レッスン2013
夏
Summer2013年夏
シーズンストレッチの
効果・効能

夏を過ごすにあたっての注意点は、「冷房による下半身や内臓の冷え」と「暑さによる頭ののぼせ」です。頭より足やお腹が冷えるとういような不快感が強くなります。気温の上昇に対して内臓の温度は相対的に低くなりがちで、体感では体が熱く火照るために飲食物は冷たいものに偏りがちになり、更に内臓が冷えて不快になるという悪循環に陥りやすいです。そこで、今回の夏のシーズンストレッチでは、まずは首の緊張をほぐして頭をスッキリさせること、そして横隔膜や骨盤を大きく動かして、内臓や下半身の血流を改善し、内臓に刺激を与える目的で積極的に動かす動作を行います。首の神経の周りの筋肉を広範囲に緩ませ、順番に鎖骨から肋骨、骨盤、下肢へと神経や血流の流れを促していきましょう。

今回の動作：【首ほぐし】



- ①両手を首にあてて、頭を小さくゆっくり左右に動かします
- ②ゆっくり上下に動かします
- ③ゆっくり右斜め上に動かして戻します
- ④ゆっくり左斜め上に動かして戻します

※目安として、①～④をそれぞれ1分～2分行います。
 ※鼻の頭が小さく左右上下に揺れる程度で構いません。
 ※視線も同時に動かせる方は動かしましょう。
 ※肩に痛みがある場合は、無理をせず、片手だけで行っていきましょう。

効果

この動作は頭に血流が鬱血しがちな夏の時期、頭から首にかけての血流を安全に促進することができ、自律神経のバランスを取る事に効果的な運動です。

首にはたくさんの神経や血管が通っています。敏感な部位でもありますので、首に触れる際の指や手のタッチは特に細心の注意を払って、より優しく触れて行きましょう。

永井先生からのワンポイント!

