

ヨーガの運動ですが、インド政府が公開しているビデオがあるので、それをやるのがわかりやすくてもいいかもしれません。

ビデオ https://youtu.be/8ch8_AX-7ZU?t=110

01:50~06:30 当たりが準備運動です(以下 1:50 から始まるようにリンクしています)。

1. 首の運動

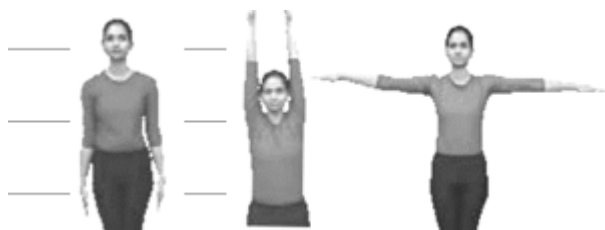
・腰に手を当て呼吸に合わせてゆっくり(各 2 回以上)

i 前後 - ii 左右傾け - iii 左右捻転 - iv 回転



2. 肩の運動(各 2 回以上)

・呼吸に合わせてゆっくり両手を上げ下げする。両掌は外側に向ける。



3. 肩の回転(各 2 回以上)

・指先を肩に置き、呼吸と合わせ、円を描くように肘を前から後ろに回転。逆回転も行。



4. 腰の回転

・両手を正面に平行に伸ばし後方に、息を吐きながら回転し、息を吸いながら正面に戻す。逆回転も同様に行う。



5. 膝の運動（スクワット）



これ以外の運動としてはとても効果的な運動があります。

1.かかと落とし（骨を強くし、血糖値を下げる）

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20170215/index.html>

やり方のビデオ

<https://www.youtube.com/watch?v=FgQzDqpjgBk>

2.スクワット（これは効果的です）

<https://matome.naver.jp/odai/2152894336293254901>

ビデオ

<https://allabout.co.jp/gm/gc/462211/>

- ▼脚を細くする
- ▼また、全身のシェイプアップも期待できる
- ▼筋肉量がアップし、代謝があがる
- ▼効果が出るのが早い
- ▼ただし、間違ったやり方でやると効果がほとんど得られません

無理しすぎず、毎日、楽しみながら 10～20 分でもできると健康にいいですね。トライしてみてください。

ところで私の記事をご覧ください。 <https://yogajournal.jp/1668/2>

ブログ <https://ameblo.jp/vedacenter-jp/>

同窓会の記事 <https://ameblo.jp/vedacenter-jp/entry-12502198350.html>

FACEBOOK <https://www.facebook.com/nmtodo>

今後ともよろしく申し上げます。

トウドウ