



# 下半身の疲れが気になるとき

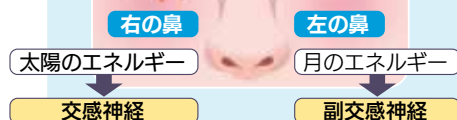
## 疲れを癒す呼吸法

### 心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



「太陽と月の呼吸」といいます



左右の鼻で交互に呼吸して  
自律神経のバランスを整える

ヨガでは  
第三の目と  
いいます



右手の親指と人差し指を  
軽く開き、ほかの指はそ  
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指  
を右鼻の上、中指の関節は左  
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、  
右鼻からゆっくり息を吸い  
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、  
中指を離して、左鼻からゆっくり  
吐きます。反対(左鼻で吸う→右  
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の  
バランスを整え  
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

## 脚の疲れやむくみに

### ふくらはぎをほぐすポーズ



ふくらはぎは  
第二の心臓と  
いわれます

イタ気持ちいい  
くらいの力で

ポン  
ポン

30秒間

少しずつふくらはぎを  
動かしながら、気持ち  
いいところで念入りに  
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

## ひざの痛みに

### 下半身の筋力をアップさせるポーズ



① イスに座って、背筋を伸ばして、  
両手を斜め上に上げます。

手を肩幅に  
開く

肩が上がら  
ないように

② 視線は手と手の間の  
その先遠くを見るように

脚は腰の  
幅に開く

5回呼吸  
しましょう

③ ひざがつま先より  
前に出ないように

お尻を持ち上げて、  
ゆっくり呼吸します。

お尻と肉も力が入って  
いるのを感じる

ゆっくり腰を下ろします(①の姿勢に戻ります)。

※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の  
血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かして、  
温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、  
下半身の負担をやわらげましょう。