

健康ウォーキングヨガ

ウォーキングは、日常生活に取り入れやすく、心と身体の健康の向上・維持につながる効果的な健康法です

室内より、出来れば森林や海辺など、自然に囲まれた環境を歩くことがおすすめです

ウォーキング開始前・中間地点・終了後に健康ウォーキングヨガを取り入れることは、怪我の予防、疲労の軽減、心肺機能向上に役立ち、ウォーキングの効果を引き出し持続させます

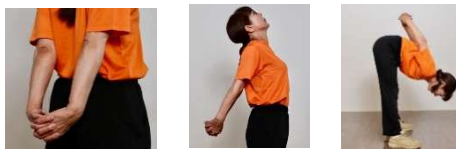
※認定 NPO 法人日本ヨガ連盟は、日本型クアオルト健康ウォーキングで活用されている呼吸法を提供し、健康寿命延伸のお手伝いをしています。

ウォーミングアップ

1. 足首は負担が大きいのでしっかりとウォーミングアップしておきましょう。

- ・足首回し
つま先をつき、吐く息で丁寧に足首を回転させる
- ・足の甲伸ばし・足先の上下
つま先を色々な角度に動かしてアキレス腱の柔軟性を引き出す
- ・足首外・内側伸ばし
足首の内側踝・外側踝の筋肉群を伸ばす

2. 胸の筋肉が固いと呼吸が浅くなりがちです。またふくらはぎ・ハムストリングもストレッチしケアをしましょう



- ・脚は広めに開き、両手を後ろで組んで胸を拡げるようにして息を吸う
- ・吐く息で前屈し、腰と脚裏筋肉が伸びたところで深呼吸する
- ・吸う息でゆっくり起き上がる

3. 丹田に氣が集まることで重心が安定します



- ・脚を大きく開いてつま先と膝・を同じ方向に向ける
- ・両手を腰に当てたまま上体をまっすぐに保ったまま、吐く息で腰を下げ、吸う息で腰を上げることを数回繰り返す

中間地点で

1. 脇を伸ばすことで呼吸を深める動きです



- ・足を腰幅に開く
- ・吸う息で合掌した手を上方向に伸ばし、吐く息で上体を横へ倒す
- ・吸う息で戻し、吐く息で反対へ
- ・正面に戻したら吸う息で一伸びし、吐く息で腕を大きく左右に開いて降ろす

2. 肋骨を持ち上げることで伸びにくかった上下呼吸筋群をストレッチします



- ・両脚を腰幅に開き、吐く息で両腕を腹の前で交差し腕は内ねじり
- ・吸う息で腕を外ねじりし右足を一步前、両腕を斜め上に振り上げる
- ・正面に戻したら吸う息で一伸びし、吐く息で腕を大きく左右に開いて降ろす
- ・反対も同様に行う

3. 股関節の内転筋群と体幹の筋肉をねじり伸ばすことでリフレッシュ効果があります



- ・脚を大きく開き、両手を太ももに置く
- ・腰を下げ、左肩を前に突き出し左膝を押しながら吐く息で背骨をねじる
- ・吸う息でもとに戻り、反対も同様に行う

クールダウン

1. リラックス効果があり、体液循環が活性化するため、疲労物質の排泄が促され、心身のクールダウン効果が得られます



- ・脚を一步後ろに引く
- ・吐く息で両腕を後方に振り動かし、吸う息で両腕を振り上げて前脚に重心を移動する
- ・再び吐く息で前かがみの姿勢になりながら腕を後方に振り下ろし重心を後ろ脚に移動する
- ・この動きをリズムカルに繰り返し、脚の前後を入れ替えて同様に行う

2. 靴を脱いで裸足になり足を解放・ツボ刺激



① ② ③

- ・足指をグー・チョキ・パー、アキレス腱伸ばし
- ・土踏まずのアーチを手指やコブシで撫で押しします(写真左端)
- ・足のツボ押し
写真①湧泉＝足裏のへんの字のへの山の先端部
②足三里＝膝の皿の斜め下外側
③三陰交＝内くるぶしの外から指4本位上