

ヨガメニュー

ヨガは一定の動きを繰り返す事で、
脳の活性化やホルモン分泌を促し
それによって心の安定やリラクゼーション、多幸感などが得られる運動。

1. クンバハカ法(神経反射調節法) 常に保持
2. 合蹠のポーズ 内腿のストレッチと股関節を整える
3. ガス抜きのポーズ 股関節を整える
4. 猫伸びのポーズ 仕事終わりの疲れを癒す / 息を吐きながら脇の下を床に近づける
5. ダウンワードドック
6. ラクダのポーズ 仕事の合間や元気を出したい時におすすめ
7. 心に効かせるポーズ
 - ・ 1/4 ドック 胸に繋がる脇の下から腕の内側を伸ばす
 - ・ 開いた翼のポーズ 肩回りの硬さをほぐし、うつむいた姿勢を改善
 - ・ シールポーズ 体の前面を伸ばしてエネルギーの滞りを流す
 - ・ バナナのポーズ 体側を伸ばし、肋骨を広げて呼吸を深める
 - ・ キャットテイル 体をねじり、胸腰移行部更に背骨の歪みや自律神経を整える
- 8 安定打坐法 (瞑想)



セルフケアメニュー

セルフケアを行う上で大切なのは、日常生活の様々な場面で気軽に行える方法だということです。
日常生活に組み込めるセルフケアが必要です。

1. 観念要素更改法 (消極的・積極的)
2. クンバハカ法 (神経反射調整法) — 基本体制 肉体的、精神的ショックから守る
3. 手指 MP 関節潤滑活性化 — ばね指
4. ド・ケルバン病 (手首の親指側の腱鞘炎)
5. 足関節潤滑活性化 赤ちゃんのポーズ(足関節中立位 ・ 割坐 ・ 外反位) 座位 (正座、割坐、外反位)
6. ベルトによる頸胸移行部軸圧法 人の脊柱には四つの移行部があります。
上から頭頸移行部、頸胸移行部、胸腰移行部、腰仙移行部になります。
この四つの移行部は脊柱の構造的安定を果たす役割を担っています。
7. 呼吸同調養動法 仙腸関節 ・ 腰仙移行部の関節を整えます。

8. 呼吸操練（ふくらはぎを整える）

9. フォームローラー ・ リリースナッツ

※ 仙骨うまずき運動

※ 脊柱起立筋

※ ハムストリングス

※ はさみ正座

※ 腋窩の筋肉

10. 整合面圧セルフ治療

・ 椅子に座る時は、お尻を後にしっかり押し出して、太ももに圧力を感じて背筋を伸ばして顎を引いて座ります。

・ テーブルの椅子に座る時は、テーブルに手を付かないで静かにゆっくり座りましょう。

また、立ち上がる時もテーブルに手を付かないで踵に体重をかけて脚の力で立ち上がりましょう。

これは骨盤・股関節に整合面圧がかかることで、安定性が高まりセルフ治療が出来ることとなります。

