

# からだ 心ころ 体と心のコリほぐそう

受験生にとっては追いこみのシーズン。長時間の勉強で体が縮こまって「コリ」を感じることもあるかもしれません。そんなときにおすすめのヨガがストレ

## ヨガで晴れ晴れ、勉強に集中

### 体の状態を意識する

好きなことをしてフクフクしているときは、胸がぐくぐらんで体が「開いて」広がっているイメージ。逆に、気分が乗らないことをやっ



## からだ 心ころ 体のコリをほぐそう



イラスト・川島星河



はなむら・むつみ 立教大学心理学科、日本女子大学児童学科卒業。アメリカ、インドでヨガを学び、二〇〇四年から聖路加看護大学看護実践開発センターなどで教える。

体が縮こまっていることに気づいたなら、自分で気持ちのいい動きを試してみよう。長時間勉強して背中が丸くなっていたら背中の骨はす、首がすっと下を向いていたら天井を見上げる。こりかたまっていく姿勢と逆の動きをするわけです。体にとって気持ちのいいことを探し、深呼吸をほぐすのに一番いいのは「くすくす」に。体に無理のない範囲でいろんな動きをするからです。友達とやりあうのもいいですね。

### くすくすや手伝いも回数にとらわれず「心地いいか」を意識を向けてやってみましょう。実はコリをほぐすのに一番いいのは「くすくす」に。体に無理のない範囲でいろんな動きをするからです。友達とやりあうのもいいですね。

かにつけたまま、左右のひざを交互に前後させます。その動きに合わせて、プランプランとうづを動かすのもいいでしょう。腰や背中のコリがほぐれます。

④片手の手のひらを上に向け、息を吸いながら、すくい上げるようにうづを上げます。手が頂点に達したら手のひらの向きをかえ、

息を吸いながら、すくい上げるようにうづを上げる(※手のひらは上向き)

手のひらを回転させ息をはきながらすくい上げるようにうづを上げる(※手のひらは上向き) ねこ背解消!