

生活リズムを整えるヨガ ～眠りと目覚めのちょうどいい循環～

①休んでいるのに、眠れない理由

年末年始、

「しっかり休んでいるはずなのに疲れが取れない」

「夜は眠れず、朝がつらい」

そんな声をよく聞きます。実はそれ、休み方の問題ではなく、体のリズムの問題かもしれません。



②眠りのスイッチは、動きのあとに入る

体の中では、血流やホルモンの働きが巡ることで眠る準備・目覚める準備が整っていきます。

その巡りを助けているのが、筋肉をやさしく動かすこと。

ただ横になるだけでは、体はうまく切り替われず、かえって眠りに入りにくくなることもあります。



③ヨガは、ほどよく動くから、よく眠れる

ヨガは、がんばる運動ではありませんが、

ただ休むだけの時間でもありません。

呼吸とともに体を動かすことで、体が自然と整い、

夜は眠りに入りやすく、朝は目覚めやすくなっていきます。

朝は、アンテナのポーズで体を目覚めさせてみましょう。

やり方は、ブログでご紹介しています。



【クラス参加のご案内】

スマホで読む

【今月のテーマを詳しく】



アンテナのポーズのやり方をご紹介します