



六十三歳で奇跡の若さ！ 腰割りで股関節をほぐして やせた、むくみが取れた人続出

NPO法人国際ヨガ協会を主宰するヨガ指導者長 長田一美

虚弱で見るからに 不健康だった！

現在、私は六十三歳です。体調や肌にも問題がなく、体型も維持できているおかげで、初対面のかたに実年齢をいっても、ほとんど信じてもらえません。

実は私は、三十代後半くらいまで、めまいをくり返し、カゼをひいてばかりいる虚弱体質でした。健康診断を受けるたびに、白血球の数が少ないことや、低血圧、貧血、不整脈があることを注意されていたのです。見た目も健康的ではなかったのです。若いときは年齢より老けていた



長田一美 実生

NPO法人国際ヨガ協会副代表、さがみ野支店支店長。インド政府公認ヨガセラピスト。現在、読売・日本テレビ文化センター遠北町/川崎など、8つの教室でヨガの指導を行っている。自治体主催の講座も開いている。著書に『実年齢を信じてもらえないほどきれいな人になる方法』（ブルーロータス/アブリッション）がある。

かもしれませぬ。

ところが、三十八歳でヨガを始め、食事療法を学んで食生活を改善したことが転機になって、健康状態が好転したので、すっかり丈夫になり、健康診断でも、いっさい注意されることなくになりました。

さらに、四十歳でヨガの指導者になってからは、ヨガのおかげで

げでちかつとした体の使い方が身につきました。

今回紹介する「腰割り」は、股関節をほぐすために、ヨガのレッスン前に必ず行う準備体操です。ヨガでは、最も柔軟にしておきたい関節として、股関節が重要視されているのです。

早速、腰割りのやり方を説明しましょう。

イチロー選手が よく行うストレッチ

●左右の足先を外側に開いて立ちます。つま先がひざと同じ方向を向くように注意してください。両すじは伸ばし、お尻の穴をきゅつと引き締めましょう。

上半体が前に傾かないように気をつけて、ひざの角度が九〇度になるまで腰を落とします。このとき、両手はひざにつけます。そこまで腰を落とせない人は、無理をせずに行える範囲でけっこうです。

その姿勢を一〇〜三〇秒キープします。この時間も、自分のできる範囲でじゅうぶんです。

