

# Anatomic Pelvis Yoga



## アナトミック骨盤ヨガ

**ちょっとキツイ！だけど効く！**

解剖学に基づいたヨガのメソッドで安全に骨盤周辺の筋肉にアプローチをかけて筋トレとストレッチを同時に行います。

年齢と共に衰える足腰を鍛えて健康な心身を取り戻しましょう！

# アナトミック骨盤ヨガの可能性



## 能動的な自力整体

骨盤は動かない・動けない・動きたくないという身体の土台となるパーツです。しかし同時に骨盤とつながる股関節や太ももの骨、脊柱には常に動かすための司令塔という役割もあり、動きの矛盾を生む場所でもあります。そして筋の緊張や筋力低下により腰痛や内臓下垂状態や体型の崩れや浮腫みなどの不調を生み出します。アナトミック骨盤ヨガでは必要な動きを自らのコントロールで負荷をかけることにより骨盤周辺の筋力と柔軟性を高めて不調を改善に導きます。



## 代替治療としての可能性

西洋医学の検査、診断、治療のステップは病気やケガが発生してからのものとなります。しかし少し運動不足や筋力低下から起こる腰痛などは病院に通っても治療効果はなかなか期待できません。アナトミック骨盤ヨガでは身体を中心である要の骨盤にフォーカスして病気であって病気でない不定愁訴の改善を目指します。

※すでに何らかの疾患がある場合、ヨガで病気が治るわけではありません。しかし、病気に伴う幾つかの症状(痛み・不眠など)は改善が期待できる範囲だと考えます。



## 究極のリラックス

自律神経には活動や緊張を司る交感神経と、休息やリラックスを司る副交感神経があります。交感神経が優位になることの方が増えている現代において、上手に副交感神経を活性化することが様々な精神的な不調を改善に導きます。骨盤周辺には副交感神経が多く存在します。アナトミック骨盤ヨガで骨盤周辺にアプローチをかけることで副交感神経が活性化しポーズを解放した時の身体が感じる気持ち良さは他のヨガに比べても大きく、心身が安定します。また、日頃使いすぎている脳の思考を休ませるためには、能動的に体を動かし(筋力を使う)余計な思考をさせないほど身体への制限をかけます。その結果、最後のリラクゼーションではクリアになった脳を体感し、究極のリラックスを得られるでしょう。



yoga studio TULA    Anatomic Pelvis Yoga