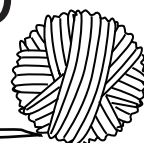


# ヨガを編む

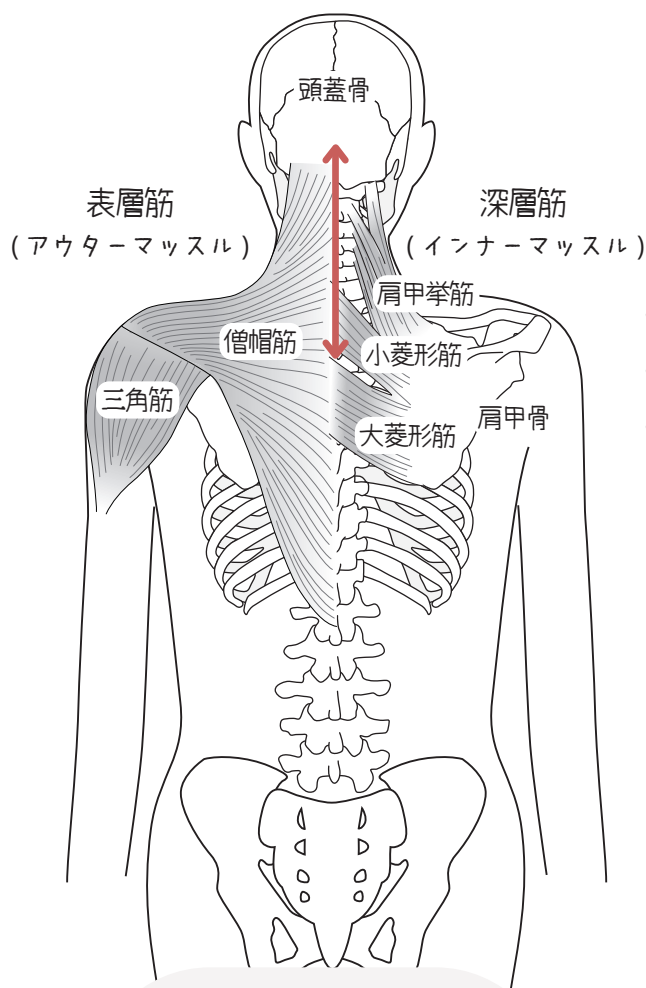
読みものです。



vol.8

私の首、心地よく呼吸していますか。

大切な首についてのお話しです。



## Point

頭蓋骨と肩甲骨を  
引き離すような意識  
を心がけよう。

## 首をひらく



意識してみよう

- ・大切な頭を支えている首
- ・前後、左右、旋回、捻りと可動域抜群の首
- ・慣用句では「首にする。首が回らない。」など

大切な意味合いで使用されている首

そんな首が近年、

悲鳴をあげているように感じます。

頭痛、目、耳鼻、姿勢の不調に繋がることもあり、改めて首のお話をします。

首の意識が抜け、潰れてくることで、頭を支えている深層筋が支えられなくなり、表層筋へと負担が広がっていきます。

まずは頭蓋骨と肩甲骨を上下に引き離すように意識してみましよう。イメージは深層筋たちを伸ばすよう上下に引っ張り合います。

首が長くなったように感じられないでしょうか。日々の中で首の意識を広げ負担少なく過ごせまうように。首をひらいてみて下さい。

※11月の「からだを知る」では、首をひらくをテーマにお届けします。

ヨガを編む

読みものです。▶▶▶

