

# マクロビオティックヨガ教室

講師 森山 幹麗

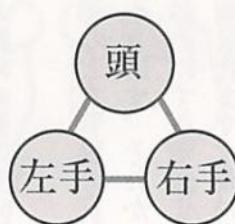
## 時間を超越する頭立ちのポーズ

今回は肉体的・精神的にも非常に重要な頭部で逆さまに立つポーズをご紹介します。脳細胞の隅々まで血行が促進され、神秘的な効能がすぐに実感できる素晴らしいポーズです。さらに全身の無駄な力が抜けた状態で安定した呼吸が続けられると、時間の観念や固定概念も変化し心身ともに健康となり人生が変わります。

さっそく基本的な準備と要点からお伝えしましょう。いろいろなポーズを行い身体のねじれや歪みを整えた状態で実践しますと上手にできるでしょう。ある程度の準備ができたら体力のあるうちに始めても構いません。妊婦さんなどは注意して行う必要がありますが、年齢性別など関係なく行えるポーズです。

A まずくつろいで呼吸を整えます。  
あせらずゆっくり始めましょう。

次に「ウサギのポーズ」で首の周辺の柔軟性を高めます。Bのような姿勢で鼻から息をたっぷりと吸い込み、息をはきながらCのように腰を上げて首の筋を伸ばしながら頸椎もやわらかくしましょう。頭を床に押し付けるように、首を斜めに傾けたり回転させたりします。この他「でんぐりがえし」や「前回り受身」などで、倒れた時の身体の準備もしておきましょう。



それでは「頭立ちのポーズ」のポイントをお伝えします。「ウサギのポーズ」で首などに違和感を感じ、吐き気やめまいがする場合は無理をせず対処しましょう。ポーズを行う上で大切なことは呼吸を止めず、次の動作に移る前に息を吸い、息をはきながら

動きます。反動を付けずゆっくりとした動作で始まり、終わるまで気を抜かないようにしましょう。

壁は使わないで練習しましょう。慣れてきてから壁を使う場合は頸椎に負担がかからないようにします。

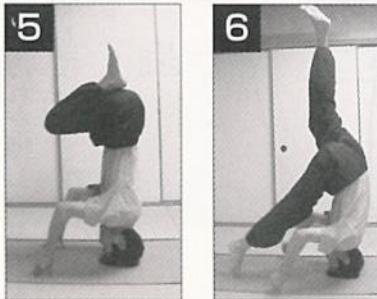
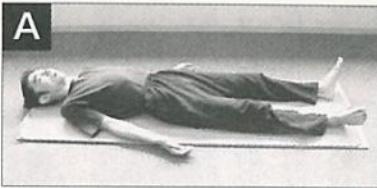
手はバランスをとるためにもので、力はいりません。  
頭の後ろで手を組んで行う方法(写真IIの右)も同様です。

1 まず写真横の図のように手と頭で正三角形に近い形で土台を作ります。傾きをたて直す為には、首の筋肉が柔らかくさらに体重を支えるだけの強さが必要で、頭頂部を幅広く使えるようにしなくてはなりませんので、首や肩の無駄な力を抜いてみましょう。脇を引き締めて手の力を抜きます。

2・3 次に息をはきながら腰を上げ、ひざの裏を伸ばしながらつま先を顔に近づけます。頭の上に腰が垂直に乗りつま先が浮くポイントを見つけましょう。頭頂で床を押すようにしながらつま先を浮かせては戻すといった動作を繰り返し、呼吸と動作を安定させます。

4 頭だけで立てるようになったらひざを腕に乗せるように添えてしばらく深呼吸しましょう。ゆっくりと足を下ろす練習もして、AのくつろぎのポーズとBのような姿勢を繰り返しながら長く続けられるように練習します。

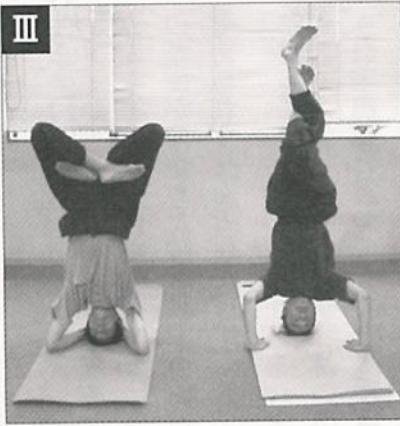
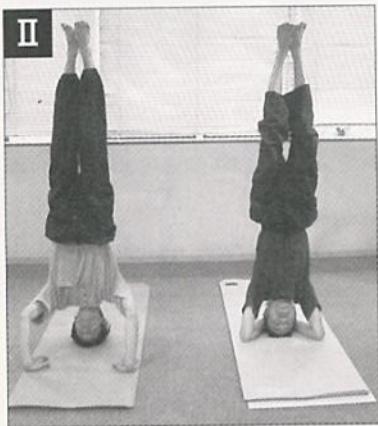
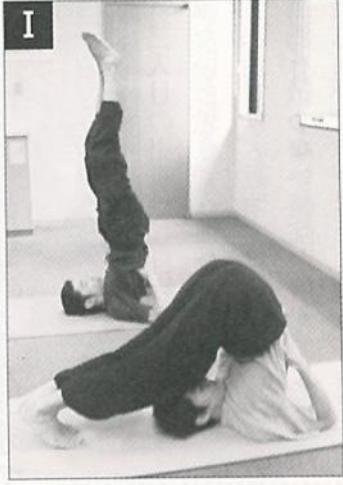
5・6 のように指先で支えられるくらいに安定し、頭頂部でバランスがとれるようになったら、足の上げ方も工夫してみましょう。先を急がず一つ一つのポーズを安定させてからレベルを上げていきます。



### ●PROFILE

もりやま・みきよし

東京都国立市出身。リマ・クッキングスクール師範修了。大森英櫻正食医学講座修了。龍村ヨガ＆呼吸法研究所指導者養成講座修了。エコノートヨガサークル講師。NPO法人日本YOGA連盟仙台支部長。くつろぎ工房主宰。



**7・8 足を垂直に上げてみましょう。**  
 片足づつ上げる方法とひざを曲げて両方の足を同時に上げるなどやりやすい方法から行います。  
 安定してから頭を上下左右に動かすなど首の稼動範囲を広げ、バランスを保つ訓練をしながらさらに長時間続けられるようにしてみましょう。呼吸は鼻で行います。  
 始めは倒れが怖いのでなかなか力が抜けず、骨格も垂直にならないと思います。  
 頭を中心に土台の力の配分に気を配り、胸の位置と腰の位置を調節し体重を骨で支えるようにしましょう。

頭では立てる方もIのような「スキのポーズ(写真手前)」から足を上げることも良い効果が得られます。  
 壁や椅子を使って頭を心臓より下にする方法もお勧めです。

**II～Vの写真は頭立ちポーズの応用方法の一部です。**  
 このほかにもたくさんのポーズがあります。

上手にポーズが出来ているかの判断は、鏡に映った姿を確認してみたり、目や顔が充血していないかを注意してみましょう。脈拍が安定しない方や血圧に異常がある方は特に注意して行いましょう。頭が下がり足が上になることで各症状の改善に良い方法となるのですが、間違ったやり方では身体を悪くしますので、一度適切な指導を受けることも必要です。

長くできる人では8時間くらい続けるようですが、最初は1分くらいから5分～10分～15分と持続させてみましょう。

ポーズが安定してくると、判断力が向上し心身を若返らせ、頭の疲れや頭部に関する症状を改善させます。さらにあらゆる刺激を求める脳細胞に良い影響を与えるこのポーズは、それぞれの年齢に応じた健康維持と、成長・発育に関係する脳下垂体などにも活力を与えます。

心身が安定し精神性が広がると、喜・怒・哀・楽の情緒も穏やかとなり、損得・名譽・勝敗などにもとらわれず、自立した協調生のある人格が養われます。

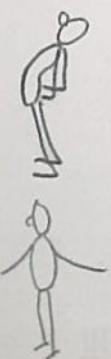
マクロビオティックヨガ教室では、少人数制の利点を充分に活用し、長い歴史の中で積み重ねられたヨガの誤解や確執・流派にこだわらずその意味などを理解して、参加される皆様のご要望に応じた教室作りを心がけています。

マクロビオティックヨガ教室 日本CI協会 TEL.03-3469-7631

【撮影協力】くつろぎ工房 パワーヨガクラス 菅谷 明義さん

【撮影・指導】マクロビオティックヨガ教室講師 森山 幹麗(くつろぎ工房代表 TEL.03-3327-3383)

## マクロビオティック・ヨガ教室開催! 健康になる! 判断力がアップする! 体を動かすことが楽しくなる!



今話題の「マクロビオティック」と「ヨガ」の調和により、自然の原理・原則と本格的なヨガを分かりやすく、個々のレベルに応じてお伝えします。

お子様連れのお母様やこれからヨガを始めたいとお考えの方、経験者の方や学生の方も歓迎致します。同じ目的をお持ちの方々と心身共にリフレッシュできるひとときを共有してみませんか?

○料金: 1回3,000円(税込) 入会金不要 (小学生未満無料)

○会場: 日本CI協会2階ホール 小田急線「東北沢」駅北口より徒歩2分

○ご用意頂くもの

- ・お持ちの方はヨガマット
- ・タオル
- ・運動しやすい服装

※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。

お問い合わせ、お申し込みは  
日本CI協会まで  
TEL.03-3469-7631

12月  
テーマ/  
風邪の  
予防

○講義／導引・瞑想
○実技／連続ポーズ
○呼吸法・食事／完全呼吸①
○リラクゼーション／アーユルヴェーダ
12月 9日 土曜日 17:00～19:00
12月11日 月曜日 14:30～16:30
12月12日 火曜日 10:00～12:00
12月25日 月曜日 14:30～16:30
12月26日 火曜日 10:00～12:00