

講師 森山 幹麗

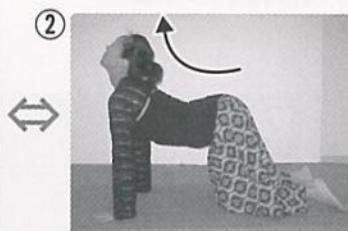
# マクロビオティック・ヨガ教室

撮影協力：スタジオモルティーの皆様（足立区町屋）

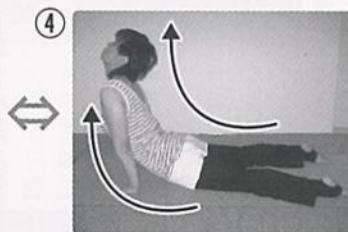
今 回は自分自身の身体と向き合いながら行うことで、ヨガの効能を心から実感できるアサナ（ポーズ）の流れをご紹介いたします。始めは呼吸と動作をゆっくりと合わせながら丁寧に行いましょう。

表面と裏側を交互に伸ばしては縮める動きを繰り返します。身体の感覺が研ぎ澄まされる刺激を感じてみてください。慣れてきたらひと呼吸ひと動作で素早く行い、ダイナミックで難しい形にも変化させていきましょう。気（生命エネルギー）の流れを感じながらじっくり意識的に行うことにより、呼吸の許容能力と身体の稼動範囲が陰陽の刺激により効率よく改善され、心の安定とリラクゼーションを味わえることでしょう。各ポーズのポイントをご覧頂ながら身体能力テストを兼ねてぜひ実践してみてください。

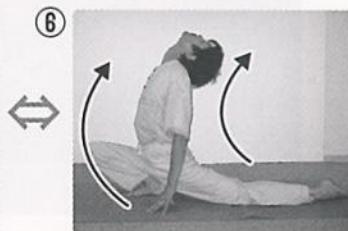
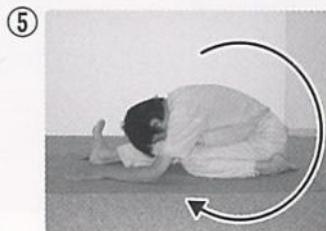
**ネコのポーズ** 手とひざで床を押し背骨を動かします。体温上昇、血行促進、姿勢も良くなります。



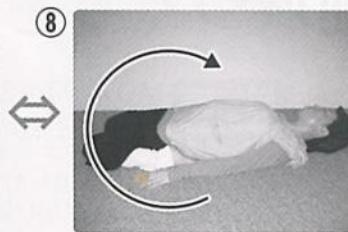
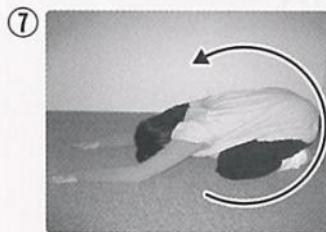
**犬のポーズ** 手と足の位置は動かさずに下腹部を引き締め行うと効果的です。内臓強化、下垂予防。など



**片足前屈のポーズ** 足腰の強化と血行促進、呼吸力改善など。腰の柔軟性が増し、前後開脚も向上します。



**割り座のポーズ** 腰を引き締め下腹部と胃腸を整えます。腰痛の予防や足腰の柔軟・強化を兼ね姿勢を改善します。



※このポーズは1つ1つゆっくり長く続けてくり返してみましょう。

## 【各ポーズで共通する要点】

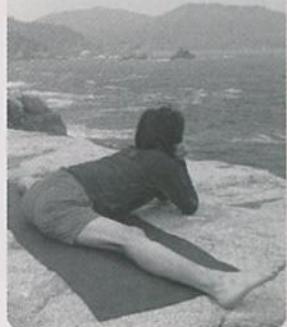
- 手足の末端部分をほぐしてから行うと効果的です。食後は無理をせず行います。
- 呼吸は口を閉じ鼻でゆっくりと長く行います。そして吐ききることと吸いきることに集中し、呼吸と動作と意識が陰陽の調和でつながることを感じます。
- 始めは一つのポーズで2~3呼吸動かす、身体の状態を確かめて繰り返してみましょう。
- 全身の力を抜き、気になるところに意識を向け丁寧に行いましょう。
- どのポーズも身体が温かくなり、血行が良くなることで体調が良くなるでしょう。

両手・両膝をついて四つんばいになります。背骨を上下させる動きを繰り返します。①呼吸は吐く息で背骨を持ち上げあごを胸に付け、②吸う息でおへそを下げ頭を後ろへ反らします。ご自身の状態に応じて呼吸は逆に行っても良いでしょう。手足の位置を変えるなど気持ちのよい方法を見つけましょう。

③息を吐きながら腰を頂点にした三角形を作ります。踵が床に着くようにして膝裏も伸ばします。④次につま先から伸ばして足の甲を床につけ、腕で全身を支えながら首を伸ばして頭の前に意識を向けゆっくり息を吸いながら全身の表面をよく反らせます。下向きと上向きの犬のポーズをくり返しましょう。

⑤片足を折り曲げた前屈で息を吐きります。首や肩の力を抜き脱力して行いましょう。⑥ゆっくりと息を吸いながら腰を持ち上げ、腰を正面に向けながら後足の表面を床につけ、上体表面を気持ちよくそらしのどを伸ばして後ろを見る。後ろ足を手で引き付けても良いでしょう。

⑦膝を開いておへそから床に上半身を前屈させます。できる人はのどを伸ばし手も指先までしっかりと伸ばします。⑧ゆっくりと上体を起こして膝をそろえたら後ろに背骨を一つずつ倒していきます。足がつらい方は座布団を背中に敷きます。余裕のある方は手を伸ばしたり腰や膝を上下させたりしてみましょう。



## ●PROFILE

もりやま・みきよし  
東京都国立市出身。  
ヨガ歴15年、マクロビオティック歴30年。リマ・クッキングスクール師範科修了。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。NPO法人日本YOGA連盟公認トレーナー。マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰。



## マクロビオティック・ヨガを体験して

スタジオモルティ 平原まゆみ

毎月一回のマクロビオティック・ヨガ講座にとても楽しく参加させていただいています。

ヨガを始めた頃にマクロビオティックと出逢い……それから3年経つた今現在、下町の小さなスタジオでヨガ指導に携わりながら、家族や素敵なかなスタッフと共に、自然食力フェアをしております。

講座に参加してみると、改めてヨガと食事の関連性や、自分と向き合うことの大切さを感じながら、心も身体も生き方も……しなやかに、たくましく、優しくありたい!! という思いがより強くなりました。

講座担当の森山先生がいつもおっしゃっている「全肯定・全活用」という言葉が大好きになり、ヨガの時間以外

の日常生活こそ、ヨガ的に全肯定・全活用の日常を目標としています。

最近は考え方がシンプルになつてているのを感じます。暮らしも、仕事も、生き方も、これからますますそうなつていいそうです。そんな中で、日々の生活と周りの人々への感謝の気持ちを大切に、一人でも多くの方とヨガを通して素敵なお時間を共有していくたら嬉しいです。

ありがとうございます。

このページを読み続けてくださっている方で、まだこの講座に参加されたことのない方がいらっしゃいましたら、是非いつかトライしてみてくださいね！ 馬の目のようになじんだ森山先生の素敵な気やエネルギーをいただけると思います。

いろいろな思いを感じながら、次回のマクロビオティック・ヨガ講座を楽しみにしている毎日です！

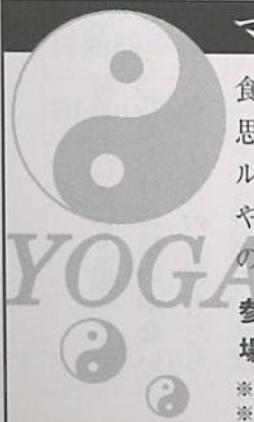
### スケジュール

春ヨガ：	4月10日	5月 8日
夏ヨガ：	6月19日	7月10日
秋ヨガ：	8月14日	9月11日
冬ヨガ：	10月 9日	11月13日
まとめ：	12月11日	

※いずれも木曜日、時間は午前10時～12時

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

### マクロビオティック・ヨガ+陰陽五行 特別集中講座



食事とヨガの大切さを、季節に応じた陰陽五行などの東洋思想から学びます。また、季節の変わり目の体調コントロール方法など、陰陽五行のヨガと自然食の密接な関係を解りやすくお伝えします。ヨガアサナや呼吸法、そして瞑想法の実技では、世界に通用する技術を実践・実行致します。

参加費：一回5,000円（全9回一括は40,000円）

場 所：日本CI協会 2階ホール

※通常のマクロビオティック・ヨガ講座は巻末色ページの6頁をご覧ください。  
※平成21年度も行う予定です。詳細はまた次号にてお伝え致します。