

# マクロビオティック・ヨガ教室

森山幹麗  
Moriyama Mikiyoshi

## 今月のアサナ 『犬のポーズ』

ヨガポーズには動物名が多く、今回は代表的な「犬のポーズ（シユヴァナアサナ）」をご紹介します。

「マクロビオティック・ヨガ」は「生活総合ヨガ」でもあり、日常の生活で季節の変化や動植物の観察から、生きとしけるもの全ての命の尊さを理解し、自分の命もそれらと調和していることを学ぶ「生き方の教え」であり、「実生活の科学」です。

世界中で大変化が起きている時代に、自己満足だけではない世界平和に貢献できる心身修養と精神的ヨガの実践が望まれます。様々なポーズの活用方法を体得され、命の循環の営みの中で、絶え間なく続く種の繁栄によって今の我々は生かされていることへの気付きと、感謝と喜びに満ちた日常を過ごすためにも「ヨガ」を活用していただけたら幸いです。

## アサナの効用とポイント

犬のポーズは主に2種類あります。一つめは、肩・背中・脚の裏側など身体の背面部の柔軟・強化と内臓や弛む部位の筋力強化と引き上げに加えて、呼吸力の強化と連続ポーズ途中での休息効果が期待できる「下向き犬のポーズ（アド・ムカ・シユヴァナ）」です。



下向きの犬のポーズで草取り：畑作業や掃除など日々の動作にも、状況に応じた準備運動などを行ってからヨガのポーズを取り入れてみましょう。同じポーズでも変化をつけながら長い時間行う工夫をすることで、ストレス無く楽しくヨガが上達することにもつながります。



インドの王子が兄弟と共に向かったヒマラヤの過酷な旅に、知恵ある貧しい犬もお供させました。兄弟達が次々に倒れる中、唯一王子と犬が頂上のお城に到着することができました。しかしその主は「このみずぼらしい犬は一緒にいることは許さない」といい、それに対して王子は「彼は私の忠実なお供と一緒にいることが許されなければ私もそうします」といわれ、そのときに犬が本来のヤマという正義の神に変身しました。

「ナーサナ」。二つめは、つま先から頭の先まで身体の表面部や上半身の柔軟・強化が期待できる「上向きの犬のポーズ（ウルドヴァ・ムカ・シユヴァナ）」です。陰陽バランスを整えることも含め、上下のポーズを交互に繰り返すこともお勧めします。肩こりや腰痛改善、体型体質改善の他、頭と腰が上下することでホルモンバランスと内分泌系の安定と改善など、精神的効果も期待できます。

## アサナの実践方法

下向きのポーズは手のひらと足裏を床につけるようにしながら息を吐き腰を高くあげ三角形を作るように肘と膝を伸ばしながら深呼吸します。慣れるまでは膝を曲げ床に置き休息をとりながら行ったり、片足ずつ曲

## INFORMATION

「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学べる講座を開催しています。詳しくは巻末6ページをご覧ください。

また、日本CI協会ホームページのブログコーナーにて、「マクロビオティック・ヨガ」の教室紹介などを毎月更新しています。こちらませひご覧ください。

[www.ci-kyokai.jp](http://www.ci-kyokai.jp)

森山幹麗主宰 くつろぎ工房  
<http://kutsurogi.ciao.jp/>

げ伸ばす動作も加え、熟練したら足を高く上げたりブリッジなどへ反転するなどバリエーションも広げやすいポーズです。つま先を内側に向けたり足と手の幅や距離に変化をつけ、頭を床につけたり腰や耳を引っ張ってもらったり、2人組みでも応用方法があります。

ヒワの葉温灸は、ヒワの葉と、温灸（もくさ）と指圧を組み合わせた古くから伝わる優れた自然療法で

会社の背にー  
あり、術れ以来、した。わけてい途中のなり太つ  
る他は一。手当ます。  
はお元驚かれるうです。り、こ