

# 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 『くつろぎのポーズ』

今回はヨガの最も基本的なアサナ（ポーズ）をご紹介します。子どもにも解りやすいインドのヨガ教材「YOGA FOR CHILDREN (UBSPD)」等も参考に、ヨガアサナの名前の由来・意味・効能をお伝えします。

日々のマクロビオティックの実践では食養的な側面のみならず、身体の使い方も正しく理解し体得することで自身を生かす生き方へつながります。マクロビオティック・ヨガでは食物と生活の履歴が現れる身体の動きから現在の自分の状態を知りその改善方法に自ら気づく（感じる）ことを、ヨガのアサナや呼吸・瞑想法などを通じて学びます。そして心身の喜びが自然に内面から溢れる生き方へと変化させることにつながります。



子ども向けのヨガの教科書に書かれている物語では、王子が寿命のために死神に召されますが、夫を想う賢い王女がくつろいだ姿勢で王子を休ませて命を救う様子が描かれています。

今回ご紹介する『くつろぎのポーズ（屍のポーズ、シャヴァーサナ）』はこの『感じる力』を強くするヨガの重要なアサナです。

### アサナの効用とポイント

アサナの合間の休息姿勢としてくつろぐだけではなく、脳や神経を深いリラクゼーション状態へと導き心身に疲労回復させることができます。ストレスや精神的病気・障害の改善だけでなく、集中力を高めることにも有効です。

全身を動かさず心と身体の内面から沸き起こる微細な感覚を、あるがまま感じ客観的に自己観察する『寝て行う瞑想』でもあります。呼吸も宇宙や自然のリズムに合わせて、身体の皮膚から内側を感じることで『内観力』が高まり自分の状態に気づくことに目覚め、自分に必要なものや食物などが頭だけでなく身体で感じられるようになります。

### アサナの実践方法

① ゆったりとした服装で平な床に仰向けに横になります ② 手のひらを上に向け手足を軽く広げ、脱力した身体を床に密着させます ③ 目を軽く閉じて屍のように身体を動かさず静止させたまま、鼻からゆったりとした呼吸を繰り返します ④ 足先から順番に頭の先まで身体の筋肉や神経などを深い呼吸と共にリラクゼーション

た状態にさせるように意識をしつつ、内なる感覚を感じてみましょう。

アサナの間に最後に行うことが一般的ですが、ストレスや心身の疲れを感じたときや気持ち切り替えたいとき、就寝前などにそのときや身体の状態に応じて2〜5分、または10〜20分行います。

形がシンプルでありながらもとても難しいポーズであるといわれますが、感じる能力を高めたり慢性的な症状改善や日々のストレス解消のためにも、全身に活力が湧く至福のひと時として日々の生活に取り入れてみましょう。

## ・ 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。こちらもぜひご覧ください。

[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/>