

## ヨガアサナの効能

マクロビオティック  
ヨガ教室くつろぎ工房 主宰 森山幹麗  
MoriyamaMikiyoshi今月のアサナ  
蓮の花のポーズ『結跏趺坐』

マクロビオティックやヨガを実践する際に重要なのは、生きとし生けるものとの生命の対話や、日々変化している物事に対して、繊細な意識を持ち呼吸が伴った丁寧な生き方ができているかを確かめることです。決められた食事や難しいポーズなどを行うことが目的ではなく、目標に向かう過程に深い意識を伴った学びがあるのか、自身に問いかけることが大切なのです。自己を区別せず生命は全てのもので繋がっているという意識を拡大できれば、怒りや対話しようとする心も芽生え、怒りや争う衝動も起きず何事にも調和をしようとする行いが自然と身につく「気付き」が多くなるものです。日本人は、先人の知恵を受け継ぎ、家族の健康を守る生活習慣の躰と、自然の秩序に反しない節度ある職業や文化を継承してきました。

近年医療費が年々増加し健康な人が得をしていない「依存型医療保険制度」と、支払世代の約半数が未払いで根本改革が必要な「年金制度等」が義務化されていますが、文明の発展により便利な物事に依存し過ぎる悪循環に歯止めがかからなくなっていると感じます。

現代人の福祉活動は2011年3月の震災以降、人々の絆を強く再確認することで意識も変化してきています。他人任せにせず、世界の平和や社会貢献に適さない制度や職業を選択せず、今できる福祉を自主的に行いながら、増え続ける病める人々を癒し、医療費や社会福祉の経済負担の改善に繋がる生活を実践している人が増えています。

今月お伝えするアサナも、精神性を高め自分自身で行うべき気付き（自己啓発）の訓練と冥想（瞑想）に欠かせない基本的なポーズです。冥想を動作に調和させ繰り返し潜在意識に良いイ

パドマは「蓮の花」という意味で、蓮は純粋さの象徴です。沼や池の底に根付き、太陽の光に向かって真っ直ぐに伸び育ち、水面に顔を出したところで美しい花を咲かせます。沼の底から抜け出し咲き誇る花のように明るく純粋でありたいものです。



メージを働きかけながら行ってみましょう。幅広く深い調和（ヨガ）を感じられるアサナです。

## ヨガアサナの効能とポイント

## パドマ・アサナ（結跏趺坐）

足先や足首・股関節を充分に柔軟にしましょう。長時間行う場合は空腹時に行うとよいでしょう。背筋を真っ直ぐにし、全身の無駄な力を抜いて座ることで姿勢を正します。身体をリフレッシュさせ、意識を鋭敏にし、膝、腰、足首の関節を強く柔軟にします。左右の脚の上下により、蓮華坐（吉祥坐）は右足が上、降魔坐は左足が上になる結跏趺坐です。日常の坐法として、さらには各ヨガアサナで結跏趺坐を取り入れることも、日々の冥想効果を高めることに繋がります。

## INFORMATION

ヨガ特別集中講座を開催しています。詳しくは巻末7ページをご覧ください。

もりやま みきよし

リマ・クッキングスクール師範科修了。北海道農業専門学校農業本科卒業。大森英樹正食医学講座修了。日本フレクシャ・ディヤーナ協会理事。NPO法人日本YOGA連盟指導員。NPO法人沖ヨガ協会会員。くつろぎ工房主宰。

<http://kutsurogi.ciao.jp/>

著者による坐法の応用



結跏趺坐（左）蓮華坐（吉祥坐）（右）降魔坐



半跏趺坐（左）半跏趺坐①（右）半跏趺坐②

自分の健康を

自分で守るために。

はご用心を（濡れタオルを用意しておいて下さい）。また、食事の前後20分