

ヨガアサナの効能

マクロビオティック・
ヨガ教室

MoriyamaMikyoshi

くつろぎ工房 主宰 森山 幹麗

今月のアサナ:

「肩立ちのポーズ」

人間は、穀類を食べ始めて脳や身体が進化しました。食物のあるところに生命現象があり、そして、それを大きな視野で観ると、現代病や事件事故等の原因から人類発展の歴史に至るまで、それらが食物やその食べ方の因果関係に影響も受けていることが理解できるようになります。世界中を巻き込んだ放射能汚染による食品問題は、現代の社会生活における生産狩猟行為の伴わない殺生食への執着について警告しているのではと感じます。

カルマとよばれる深い意識レベルにおける囚われや拘りの根源は、肉細胞を作るときに残った物質の記憶でもあり、衝動増幅され心身を形作っているといえます。震災後過去の執着から抜けきれずに苦しんでいる人もいますが、災害と環境汚染により

「食べるものを変えなさい」「考え方を改めなさい」という教えでもあったのではと考えると、逆に救われた人も多いと感じます。

マクロビオティックの実践世界とは程遠いところにいるその有識者であっても、自他共に共存できる平和な生き方に食生活が伴っていれば、争いを起こさず、賢い生き様を示しながら社会貢献しています。

集団組織や教団的行為による物事の啓発運動よりも、生きとし生けるもの全ての命への理解をきっかけとする非暴力平和運動が人々の深層意識に直接響き世界各地で増幅すること、幸せな世の中が広まること、願っております。

私事ですが、今年5月に3代目となる娘が誕生致しまして、先祖のカルマの浄化や「マクロビオティック・ヨガ」の可能性を現代に実証体現する使命も担っていると感じています。幼い児童

への人間性を損なうような、大人の身勝手な押付け洗脳教育がなくなるよう願うとともに、生きることそのものが冥想へと繋がりが、次世代を担う後輩たちに負担を残さない若い方を実践していきたいと感じています。

アサナの効能とポイント

インドの古典楽器「タンブラ」の形に似ている「サルバンガアサナ」は、「サルバ(全て)、アンガ(部分)」という意味で、日本では「肩立ちのポーズ」「ポーズの女王」などと呼ばれ親しまれています。逆転する全体の各部位と自律神経などの精神面とが適度な緊張による響鳴効果によって、美しく調和(ハーモニー)する優れたポーズです。

仰臥位から「鋤のポーズ」などでゆっくりと腰と背中を両手で支え首と肩の土台が安定してから両足を床から垂直に持ち上げ、脚を真っ直ぐに伸ばして後頭部と両肩部分で全身が垂直になるよう支持するポーズです。呼吸で踵を突き出し、吸気ですま先を伸ばす動きを繰り返すと、全身運動の効果も短時間で実践できます。両肘を背筋の中心に引き寄せて首を左右に傾けず顎を引いて鼻で深呼吸を続けます。腹背筋を強くして甲狀腺を刺激し成長を促し、肩こり・頭痛・咳・

風邪・便秘等の改善効果と、内臓下垂予防や身体と神経のリラックスと調整に有効なポーズです。

長時間保持できれば、脚部で両足を絡めたり足先を床まで上下運動させたり結跏趺坐を組んで呼吸法を繰り返すなど、応用の幅が広がります。生理中の方や妊婦さん、むち打ち症など身体を逆さまにして負担が大きい場合には充分注意しましょう。



弦楽器は、音色が美しく、演奏は、美しき音器から



受講生による肩立ちのポーズ

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。大森英櫻正食医学講座修了。日本フレクシャ・ティヤーナ協会理事。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/>