

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『頭を膝に
つけるポーズ』

人の進化は食の嗜好の遺伝や生活習慣の影響が大きく、労働や普段の行動から精神的・肉体的構造が世代交代を重ね、現在の姿に受け継がれてきたといえるでしょう。

文明の発達により、歩かず走らず、重い物を持たず、暑さ寒さに耐えられないなど、本来人間として生きるために必要な能力が損なわれています。

どんな時代でも、マクロビオティックやヨガにも共通する原理を応用し、人生に活かすことが大切です。個人のレベルから親族・地域社会で伝え広まり、分かち合い助け合える生き方が実践できれば、幸せを感じられる面白い人生に繋がるのではないかと思います。

ヨガアサナを実践すると、身体的習慣的な動きに対して、あえて逆の動きをすることで、陰陽を感じることができ

きるようになります。

また、自己理解が深まり個性が育ち、内在能力が開発されて、困難も乗り越えられる、調和した能力がもたらされます。

今回紹介する前屈系アサナも「意識・呼吸・動作」の調和統一から、労働などの日常の動きに集中力を高め、本当の自分に気付くことのできる基本的なポーズです。行いすべてに覚醒をもたらず動きを見出します。さら

イラストは、石臼をひきながら前屈系のポーズを描かれています。姿勢は「姿の勢い」と書きまわす。行いに適した姿勢をヨガアサナから学んでみましょう。



に、痛みや苦しみに向き合える前向きな精神力を養うことができます。その忍耐の先に感じられる深い喜びをアサナの実践から体験していただきたいと思います。

ヨガアサナの効能とポイント

頭を膝につけるポーズ(ジャーヌ・シルシャーサナ)は、まず片膝を曲げかかとを会陰部に引き寄せ足裏を太もも内側に押し当てます。伸ばした脚に直角となるよう膝を開き息を吸って上体を引き上げ、吐く息とともに鼠蹊部(もものつけね)から前屈します。重力に逆らわず全身を脱力させ、鼻で深呼吸を行い内観します。吸う息で腰骨から背骨・頭と上体を起こし反対の脚も同様にいきましょう。慣れてきたら頭をつま先につけたり、両手を伸ばした脚の向こう側で組んでみます。

脚の裏側を伸ばし、腰や膝を柔軟にして、内臓機能を高め消化と排泄を助けると共に、前屈系のポーズ全般に心を落ち着かせ心拍数を落とし首や肩の凝りを改善する効果もあります。寝る前や朝起きたときの数分の動作も毎日繰り返すと数年後に大きな違いが実感できます。

腰を丸めず肩をすくめ呼吸も詰めないように気をつけましょう。妊婦さん

なりません。

何より大切なご家族の家庭医になつてあげて下さい。人生に一度や

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。こちらぜひご覧ください。

www.ci-kyokai.jp
森山幹麗主宰 くつろぎ工房
http://kutsurogi.ciao.jp/



脚を首にかけながら頭をさらに床につけるポーズを、台湾の沖ヨガ界で有名な先生に個別指導していただいたときの写真です。何事も真剣に自分の行いを観ていただく経験が総合的な人生のレベルアップに繋がります。