

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 森山幹麿
Moriyama Mikiyoshi

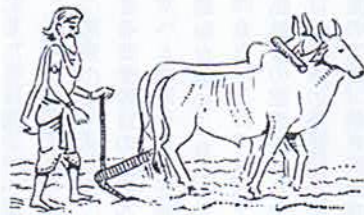
今月のアサナ『鋤のポーズ』

今回のポーズは農機具由来の「鋤のポーズ」です。鋤は伝統的な田畑を耕す農耕具ですが、近年の機械化農業よりも自然環境配慮型で、皆で楽しく、豊かになる自然農法を後世に残し伝えたいですね。

さて、東日本大震災から1年が過ぎました。災害時など暗闇に閉じ込められ何時出られるか判らないときでも、ヨ力や瞑想の心得があれば、逃げ場を探しパニックとなる人にも怪我やショック症状を防ぎ、無駄に動かす心を落ち着かせて最善の判断を見いだすことができるでしょう。

ここでお伝えするアサナの実践方法も、受け売りではなく、古い慣習に囚われず、心身の根源から湧き起る衝動の深く微細な感覚を意識し、純粹で情熱的で普遍的な大きなものの方と考え方とその可能性を広げながら、靈性を高め丁寧に取り組んでい

ただきたいと思えます。このような意識的行いの繊細さが「マクロビオティック・ヨガ」と、他のヨガとの違いであるとともに大きな特徴といえるでしょう。



「昔むかし、子どもが授けられなかった王子が畑を耕す決心をしてから、金色に光る箱を鋤の農作業中に見つけました。中から可愛い女の子が現れ、王子が引き取り育てたその女の子はやがて美しい王女となって富を築いて国が繁栄しました」。このお話はヨガの教科書に掲載されている昔話です。本当の富や幸せとはお金や権力の有無ではなく、自然環境とその恵みの豊かさであり、我々は命を与えられ、生かされているということを忘れないように、物語で表現されているようですね。

ヨガアサナの効能とポイント

「鋤のポーズ」は膝を伸ばす(ハラアサナ)と、曲げた膝を大地につける(カルナヒダアサナ)があり、この基本的ポーズから「肩立ちのポーズ(サルハンガアサナ)」などに発展できます。首や肩と甲状腺や身体の背面部を刺激して副交感神経が働きやすくなり、骨格修正と矯正、内臓下垂予防など様々な効能と忍耐向上などが期待できるアサナです。

このアサナは食後間もないときや、生理中・妊娠中などお腹を圧迫できない場合、首・背中に問題がある方は注意し無理に行わないようにしましょう。壁や椅子を利用する方法も同様の効果が期待できます。

- ① 全身の柔軟体操などを行ってから、仰向けになって脚を閉じ、腕も体側に揃えます。
- ② 息を吸い、踵を突き出して呼吸でゆっくり両脚を、斜め45度程度持ち上げます。
- ③ その位置でつま先を伸ばし、一度息を吸い込み、呼吸で同様に90度まで脚を持ち上げます。
- ④ 充分吸気し、呼吸で尾てい骨・仙骨・腰椎・胸椎・頸椎と順に床から背骨を持ち上げ、超低速で脚全体を床と水平の位置で固定するか、足先を頭の



膝を曲げた鋤のポーズ(佐々木薫先生)とほころびヨガサークルの皆様の鋤のポーズ。

- ⑤ 初めは長時間行わず、④の状態をキープしたままで鼻の深呼吸を繰返します。
- ⑥ その後、できるだけゆっくりと元来た道のり(④→③→②→①)を超低速で戻り、ゆったりとくつろぎのポーズで休みましょう。

INFORMATION

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。

3000年前からインド仏教医学に伝えられているピワの葉温灸法。お釈迦様の教えを説いた

庵の帯が、いたがま

に塗っ
0.5~
する。
方は、
て毎日