

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 森山幹置
MoriyamaMikiyoshi

今月のアサナ『牛の顔のポーズ』

ヨガは身体の精神的・肉体的陰陽調和だけでなく、無意識に起こるとされる呼吸や内分泌系作用のコントロールに加え、生き方の質と能力が総合的に自然環境と調和しながら、幅広く奥深く知覚能力が養われる有難い教えです。

実践方法と目的に応じ、思い通りに物事の希望が叶うようになるものですが、登山に例えるなら、登山口を選べるように目的地と道筋を判断し、歩みだす(実践する)ことが大切です。状況に応じた環境に身を置く生活から、己の能力に適した目的地であるかを判断し、試練としての喜怒哀楽に過剰反応せず、感謝できて怒らないという知恵が備われば、さらに高い次元に発展する昇華作用が人間には備わっていることも感じられるでしょう。それらを身の回りからできる『世界の平和』にも活用し、ご縁のある物事

すべてに喜びを確認することで、生まれてきた意味と与えられた使命などが『気付き』として訪れることでしょう。運動や体操の身体に関する効能の追及だけでなく、『マクロビオティック



インドの農耕社会では牛は大切な動物で、生活に密接に関わり街の路上でも見かけます。牛乳は貴重な糧となり、牛糞は肥料や燃料、尿も無駄なく利用され、牛肉を食べる人はほとんどいません。ヨガの言葉の語源「ユジュ」は、家畜に荷車をつなぐ道具のことであり、「結ぶ・つなぐ」という意味から「ヨガ(ヨーガ)=結・繋・調和など」と表現されています。今回の牛の顔のポーズなども含め、手と手、膝と膝など、つなぎ目が増えることで「ヨガ(つなぐ・結ぶ)アサナ(ポーズ)」の意味と効能も深まり調和が形として体现されます。

ク・ヨガ)のような実践哲学を行いながら、社会貢献と世界平和に繋がる総合ヨガが身に付くと、何事も末永く継続できるように思います。

ヨガアサナの効能とポイント

「牛の顔のポーズ(ゴームカアサナ)」は膝が牛の口を表しています。骨盤を引き締め胸を開き腕を上げて背中側で手と手をつなぎ、引き合うことで瘦身効果や上虚下実(下半身に力が入り上半身がリラクセスできている自然体)の姿勢改善効果と、瞑想を深める為の長く座る練習や、美容と健康にも役立つポーズです。

各関節の柔軟運動後、両膝を身体の正面中央に重なるように両脚をからませ、足の甲を左右のお尻の横に接地させます。背筋首筋を伸ばし、顎を引



遠藤孝之先生とくつろぎ工房の生徒さんによる「牛の顔のポーズ」

いて深呼吸しながら、右膝が上の場合は左肘を耳の横後方に持ち上げ、肘を曲げた右腕を背中側で背筋に沿って持ち上げ、左右の手を背面で繋ぎます。持ち上げる腕を逆にして行うことも試し、肘をしっかりと持ち上げ、顔が正面を向き、背筋が伸びて呼吸もゆったりと鼻で行っていることを確認します。心地よい刺激を感じたら左右均等に足の組み方を変え、同じ時間でポーズを繰り返します。下半身だけのポーズで上半身を自由に動かすだけでも様々な効果があります。足腰の関節や筋を痛めていたり、腰周りと下半身を締め付けない方が良くと感じた場合は注意して行います。

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7ページをご覧ください。



もりやま みきよし

1975年東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒。リマ・クッキングスクール師範科修了。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法人国際総合ヨガ協会会員。くつろぎ工房主宰。
<http://kutsurogi.ciao.jp/>

ビワの種を蒔きましょう

「自然療
て法が掲
取り寄せた
又つて解説
でしたが、
の、日本に
ワの木を見
どでした。
ったときも
もむくんで
をしていま
後の食器洗
んと明るく
いきました。
湿布や里芋
でした。
授かりまし
カシはクルド
ます。