

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『英雄坐』

2011年の震災後、原発が再び稼働しないことを期待した人々が多いなか、残念ながら大飯原発の再稼働が決まりました。原発の問題も含め、生命の源となる自然環境に悪影響を与える過ちに気づかない(気づいても意見できない)大人たちが非常に多くなっているように感じます。それには、自分さえ良ければという考えが関与していると思います。世界中が幸せになることに投資する姿勢を貫くことが、次の世代を担う人々や社会を守る方法になると信じたいものです。

宮沢賢治の「雨にも負けず……」の詩は有名ですが、日本人は下座と奉仕の生き方を美德とする文化を受け継いできました。マクロビオティックやヨガも、他のために自分を捧げられる心身の強さを養うための実践哲学として行うことでその学びを深め、痛みや苦しみをすることで、慈悲の行為

に発展するものだと思います。今月お伝えするアサナも、ご自身に必要な適度な痛みをしつかり受け止めることで、効能が発揮されるアサナ(坐法)です。まずは無理をせず、実践できる範囲で行ってみましょう。

ヨガアサナの効能とポイント

- ① ヴィラ・アサナ (英雄坐)
- ② ヴィラ・アサナ
- ③ スプタ・ヴィラ・アサナ (寝る英雄坐・割り坐)

坐骨が床に付く状態で膝を曲げて座り、左右の踵はお尻の外側に置きます。つま先も伸ばした足の甲を床に付けたら背筋を伸ばし、両手の親指と人差し指の先を合わせ、印(ギヤールナムドラ)を作り呼吸を整えて座ると「①ヴィラ・アサナ」となります。このアサナから両足第一指先を付けて膝を開き、上半身を前方に倒すと



「ヴィラ」は「戦士・英雄・賢者・ヒーロー」、「スプタ」は「寝る」という意味です。「ビシュマ」という有名な賢者は、弟子同士の戦いを終息させるために命を捧げようと、全身に弓矢を受けたまま横たわり続け、その姿に多くの人が手を合わせに訪れた。49日後、死を覚悟して息を引き取り、その魂は天国へ登った」という物語が、このアサナの紹介と共に掲載されています。

「②ヴィラ・アサナ」になります。さらに「①ヴィラ・アサナ」から上体を後方へ倒し膝を曲げて仰向けの状態(割り坐)になってみます。踵の上に座らず、背中もカーブさせずに床面に近づけ、全身を脱力させると心身のリリース効果と共に呼吸が深くなると、内臓強化や精神を穏やかにすることにも繋がります。座布団などで背中を補助すると楽にできます。これらのアサナは股関節を柔軟にし、足首を強くして偏平足も治す効果があります。心臓と頭が平行になると「②ヴィラ・アサナ」は、脈拍の安定と頭部のグラウンディング効果に加え、消化を促す作用も期待できます。下半

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。大森英穂正食医学講座修了。日本フレクシャ・ディアーナ協会理事。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。



(左から) 英雄坐のポーズ (著者) とくつろぎ工場の皆様の英雄坐

身の柔軟運動後、それぞれ最初は短い時間で行い、慣れてきたら膝などの状態を確かめながら長時間できるように継続してみましょう。曲げた膝を動かしてみたり、ゆっくり股関節付近を押しもったりしながら、刺激に慣れるようにしていきます。最初は痛みも伴うアサナですので、無理せず丁寧に前後屈の相互の刺激をバランスよく実践してみます。



悦子

この時期、ビワの実が色づき始めます。関東平野でも、車窓から橙色の実をつけたビワの木を見つけることができます。お住まいの近くのビワの木

「がんは熱に弱い」といわれており、熱くても我慢して低温火傷をしてしまわう方がいらつしゃいますが、ビワの葉

限り週に、若い頃わかれてい
クロピオ
が、ご自
ものの、
して毎週
先生には
でした。