

ヨガアサナの効能

マクロビオティック・ヨガ教室
ヨガ教室

くつろぎ工房主宰 森山幹麗

Moriyama Mikiyoshi

「マクロビオティック・ヨガ」の原点である日本C1協会や沖ヨガ協会も、発足当初は「社会に貢献し、世界の平和に尽力できる人材育成の場」であったと伝えられています。

食養（調理法）等やポーズの技術を覚えることだけでなく、内面世界における平和と社会貢献の統合意識の確立が問われていたようです。

学校教育や会社勤めでは教えてもらえない「ブレない生き方」「命の教え」を、マクロビオティックや瞑想ヨガなどの広く深い叡智から学ばせていただくことをお勧めします。

今月のアサナ：ウルドゥヴァ。

ブラサリタ・パダアサナ

アサナの効能とポイント

「伸ばした脚を上へ持ち上げる」という意味のこのアサナは、誰でも

簡単にできますが、とても奥深いポーズです。

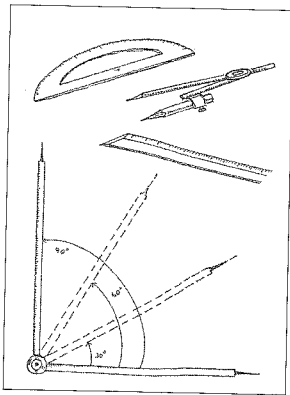
両腕を体側に揃えて両脚を閉じ、仰向けで寛ぎます。息を吸い、呼吸と共に全身の無駄な力を抜いて、脚を持ち上げる時に使う筋肉だけでゆっくりと片脚を床から30度程度持ち上げてみます。息を吐ききったら、吸気でゆっくりと脚を戻し、反対の脚も同様に行いましょう。

慣れてきたら、持ち上げた状態で脚を固定し、鼻で数回深呼吸を繰り返してみましよう。できるだけ長く持ち上げたまま、動かさずに固定します。さらに慣れてきたら、脚の上げる高さを60度〜90度まで何回にも分けて繰り返してみます。脚を戻す時は一気に床まで下ろさず、内臓や骨格を支える筋肉も連動して脚を持ち上げておくことを感じながら、途中の角度でも保持して一息入れてか

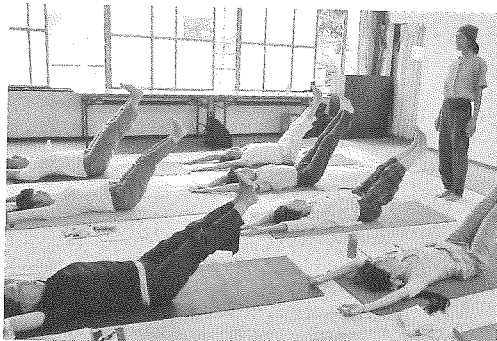
らまた呼吸でゆっくり戻すとアサナの効能が高くなります。息を詰まらせず呼吸の動きと連動させること（特に呼吸で上げ下げすること）を忘れずに繰り返してみましよう。

片脚で無理なくできるようなになったら、両脚で同じように30度〜60度〜90度と丁寧に行ってみます。膝が曲がらないようにして、つま先を伸ばしたり、引いてみたりと変化をつけながら、踵を突き出して脚の裏側を伸ばす方法も試してみます。腕を体側から頭上の床に伸ばして行うこともお勧めです。保持時間も、10秒、30秒、1分、3分と、段階を踏んで長く持続させてみましょう。難易度は上がりますが、うつ伏せで同じように行ってみたり、脚を斜めに上げたり、両脚を手ぬぐいなどで縛り固定する応用方法もお勧めです。

床に脚を急激に落とさないことで腹筋や背筋の強化と、内臓の強化・浄化作用が高まり、ウエストや下腹



部の弛みを引き締め、忍耐力と持久力が養われます。食後すぐに行うことを控えましよう。お腹を圧迫し過ぎない方がよい方は、座布団や椅子などで高さを変えて脚を乗せることで、似たような効能を得ることが可能です。朝晩の就寝前後に数分行うことを習慣付けると、腹や下半身に適度な気力が加わり、数日で心と身体が改善します。



マクロビオティック・ヨガ教室の皆さんによるアサナのポーズと著者

INFORMATION

ヨガ特別集中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。

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。北海道農業専門学校農業本科卒。日本プレクシャ・ディヤーナ協会理事。NPO法人日本YOGA連盟指導員。NPO法人沖ヨガ協会会員。くつろぎ工房主宰。
<http://kutsurogi.ciao.jp/>