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
Moriyama Mikiyoshi

今月のアサナ：ブリクシャアサナ（木のポーズ）

ヨガの意味「繋ぐ・結ぶ」という行いがマクロビオティックの実践と共に広がると、総合的な統合能力が発揮されてきます。

心と身体や男と女などの陰陽の結びつきを強め、分離拡散化していたものが一元化するような大きな求心力により、異分野での有識者同士の縁も繋ぎ、分散している様々なエネルギーを転換融合させ、物事を丸く治める調和のとれた大きく幅の広い見解ができる人間らしさが養われるといえるでしょう。

本来「聖人」として皆平等な命を与えられ、心身が光を受けて輝けるような人間性への成長は、物理的にも精神面においても、原石のような純粋で素朴な状態から、研磨され、劣悪な環境でも汚れや穢れにいつまでも染まらずに、精神力と純粋さを増して総合的に調和が保たれた「聖人らしい行い」の実践を「今すぐ」「この時」に行ってこそ、周囲を照らす揺るぎない命の光源となります。

今回のポーズも宇宙や地球との「繋がり」を感じながら行うと、長く安定したポーズが可能となる基本的で重要なアサナです。

昔々、地球には花や果実や日陰を提供し、動物たちの家となり、洪水などの侵食から土地を守る、希望に満ち溢れた大きな木々がたくさん育っていました。寿命の長い木の恩恵で我々は呼吸し、生かされています。

参考資料：「YOGA FOR CHILDREN」

アサナの効能とポイント

「ブリクシャ」は「木」の意味です。木のように多くの利点を与えながら、そのエネルギーも体感できるヨガアサナとして実践してみましょう。

直立位から深呼吸後に呼気と同時に片脚膝を曲げ、足裏を軸足腿の内側に固定します。片脚立ちが難しい場合は、持ち上げる脚の膝を軽く曲げ、つま先を床に付けたり軸足甲上に添えたり、脛辺りに固定してみます。深呼吸してから呼気と共に両手を腰に添えるか、胸の前で合掌してみしょう。

さらに、深呼吸してから呼気と共に合掌の両腕を頭上に持ち上げてみましょう。心身を安定させるためには、まず呼吸の安定です。呼気を吸気の倍程度の割合で深呼吸を長く繰り返しながら、骨格も意識して、下半身から身体の重心バランスを垂直に安定させる工夫を実践します。

下半身が安定したら、腕を胸の前や頭上に上げてみます。大きな木になったつもりで、足裏から根が大地に深く伸び、丹田などの体幹の中心点と、地球の中心や宇宙の彼方に繋がっているようなイメージで呼吸を安定させるように心がけましょう。

慣れてきたら木のポーズのまま膝を曲げてみたり、飛び跳ねてみたり、回転したり、爪先立ちをしてみます。できるだけ長時間続けられるように挑戦してみましょう。ポーズを終えて戻るときも、腕をゆっくり下ろして一呼吸し、足をゆっくり下ろしてから深呼吸をして、ポーズ後の左右の感覚を確かめつつ、反対側も同じように繰り返します。頭の先まで揺れ動かず、膝や伸ばした腕が前に出ないよう、全身の無駄な力を抜きながら足裏拇指側を意識して、骨格を頭頂部まで垂直に調え、視線を前方の床に向けます。両足を終えたら立禅瞑想で心身の状態を内観します。

精神統一や自律神経のコントロール、健康や美容はもちろんのこと、柔軟性と強靭な心身が養われる基本のアサナです。電車の中や待ち時間に片脚だけでもできるポーズなので、日常の生活に取り入れる工夫をしてみましょう。

INFORMATION
ヨガ特別集中講座を開催しています。詳しくは、巻末6ページをご覧下さい。また、2014年度「マクロビオティック・ヨガ教室」の年間予定は、日本CI協会ホームページでご案内します。

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/