

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：開脚のポーズ
アサナの効能とポイント

「ウバヴィスタ・コーナ・アサナ」は「角度」という意味で、現代文明生活では一日中同じ姿勢で過ごすことが多く、この足を開くポーズの実践で動作の幅を広げることに役立ちます。各



関節や筋肉・臓器・神経を強く健やかにし、難易度の高いポーズなどアサナの基礎力を養いながら、中心軸が揺るがず心が拓き、幸せが広がる心身が造られます。

足を揃えて伸ばし、腰と背筋を垂直に引き上げる「ダンダン・アサナ」から、片足ずつできる範囲でゆっくり開脚します。呼吸で難しい方向へ動かし吸気で戻すことを繰り返しながら、反動や勢いをつけずに次にあげる流れで時間をかけて筋を傷めないよう行ってみましょう。

まず、踵を突き出すように脚裏の筋を伸ばします。次に、爪先を立てて背筋を伸ばし、脚全体の骨・筋・腰回りの筋肉を各方向へ叩いたり揉んだり揺すりながら充分温めて緩めておきます。手・腕・肘・頸・頭・胸などを床に着けようとしてみたり、身体を斜めや横に倒したり、捻りや伸ばす動きも加

えます。手を膝や床につけて腰を持ち上げたり、筋を伸ばすだけではなく、脚を閉じようとする力に加え、腰を持ち上げようとすることで骨格を支える筋力も強くなり、柔軟性が養われます。登山などの長時間の動きにも対応でき、心身と足腰の老化予防にも役立ちます。

食養と合わせて実践することで、現代人に多い腰痛や肩こりの改善と心身が安定する全身の「上虚下実」という陰陽調和した筋力バランスが保たれ、応用範囲も広がる基本アサナです。



開脚のポーズ：老廃物が滞り硬くなった奥深い部位の肉体細胞に新しく新鮮で綺麗な血液が流れるようになると、細胞が入れ替わる時の痛みも和らぎアサナの実践に慣れて、長時間保持できるようになります。

マクロビオティック・ヨガ 特別集中講座

ヨガの歴史や意義、目的などを学ぶ講義や食養手当て、ヨガの実践を通して毎月ステップアップできるようなカリキュラムとなっております。一年間ご受講いただくと、ご自身に適した長く深い瞑想法を体得できるようになります。

日時 2月23日(土)・3月23日(土) 14:30~17:30

場所 日本CI協会2階ホール 参加費 5,000円

持ち物 お持ちの方はヨガマット、運動しやすい服、筆記用具、タオル
(遠方からお越しの方はマットは不要です)

※貴重品や体調の管理は各自でお願い致します。
※前日17:00まで受付。当日の現金払いも可能です。



もりやま
みきよし

リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英樹正食医学講座修了。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/

ピワの葉温灸療法は長い歴史によつて培われた民間療法であり、ピワの葉

する」と書いています。もくさの熱は柔らかく、じんわりと

後、飲酒後、高熱の続く時は避けてください。