

ヨガアサナの効能

マクロビオティック  
ヨガ教室

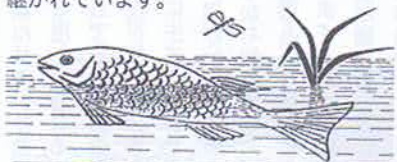
くつろぎ工房主宰 森山幹麿  
Moriyama Mikiyoshi

今月のアサナ：魚のポーズ  
「マツヤ・アサナ」

アサナの効能とポイント

脚が魚の尾びれを表し、腕が胸びれにあたる応用範囲の広いポーズです。下半身と上半身をバランスよく暖めて

「ヴィシュヌ神(ヒンドゥー教の神)」がこの世を救済するため、化身となる様々な動物の姿の一つである「魚」に捧げられたポーズです。人々や教典など人類の貴重な宝を大洪水から助けた魚として語り継がれています。



十分な柔軟運動後に行いましょう。

首や肩、胸・腹部の圧迫・緊張の緩和や、肺の強化による呼吸の安定、首と背骨の血液・髄液の流れを促進し、上半身の機能を高め喘息や気管支炎などの呼吸器系及び、循環器系の症状改善にも効果的なアサナです。

魚のポーズ

- ① 仰向けから行う場合、両足を揃えて踵を突き出して伸ばすか、結跏趺坐で下半身を安定させます。
- ② 上半身は脱力して両腕を体側に置くと、背中とお尻と床との間に挟んでゆったりと吸気しましょう。
- ③ 体側の手は親指を内側にした握り拳を作って、呼吸と共に肘で床を押し、鎖骨や肋骨を開くように胸を高く持ち上げて頭頂部で上半身を支えながらアーチ状にします。



魚のポーズ ※撮影協力「くつろぎヨガ(東金市)」の皆様

腕を扶く場合も同様に、上半身を持ち上げ、口を閉じ喉と頸を伸ばしてポーズを安定させ、しばらく鼻で深呼吸を続けます。

仰向けからの姿勢が難しい方は、下半身の準備後に、垂直の上半身を後方へ反りかえるように片肘ずつ床に下ろして胸をそらせます。胸が上がらず首が支えられない場合は、結跏趺坐でそのまま床に横たわったり、座布団などで胸が反るよう補助します。

余裕がある人は、呼吸と身体の動きを意識しながら両足先を手でつかみ、両足を床から上げて固定したり、

上下運動させます。両腕を自由に動かしたり、首を床から持ち上げることもご自身の心地よいリズムで繰り返してみましょう。



①～③のように連続した動きで繰り返すことも可能です。



著者によるポーズの応用。胸がもう少し高くアーチ状になると、魚の形に似てきます。

もりやま みきよし

リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英樓正食医学講座修了。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/>

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。

ピワの種を植えましょう

ます。また、葉を乾かして袋に入れて煎じ、袋ごと浴槽に入れて入浴すると疲

状が和らぎます。

大きな葉はピワの葉温灸用に使いま