

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

単なる運動や体操としてのヨガではない、無双原理と冥想呼吸法を融合させた「マクロビオティック・ヨガ」の深く繊細な意識の働かせ方などを具体的に説明したいところですが、限られた誌面のため、日本C1協会のサイトからご覧いただけます。
(www.ci-kyokai.jp/yogasana.html)

今月のアサナ：三角のポーズ
「トリコナアサナ」

アサナの効能とポイント

今月の「トリコナアサナ」は、トリコナ3つ、コナ2角という意味から「三角のポーズ」として親しまれ、たくさんの変形・応用が可能なポーズです。両足を広げ三角形を作り、足を結ぶ直線上に全身が重なるようにして、身体を倒す方向のつま先を180度のライン上に向け、反対のつま先は内側

60度程度に向け、両足裏で身体を安定させます。肘や膝を曲げず、上半身は背筋を垂直に伸ばし、両腕を水平に上げて保持します。

吐く息と共に体側を伸ばしながら、頭やお尻がライン上からはみ出さないように上体を頭頂部の骨から一つずつゆっくり真横に傾け、床や足首や膝下の手が届くところで上体を支え、上の手腕は指先まで揃えてまっすぐ垂直に伸ばし、しばらく深呼吸をします。



三角のポーズ

最初は腕を水平に伸ばさず、体側に密着させたまま身体を傾けても良いでしょう。元に戻すまでがポーズの大切なところなので、力づくや反動をつけて戻るのではなく、呼吸の力とゆったりとした動きで元きた道のりで初めに戻り、一呼吸おいてから反対側も同じように行います。

余裕があれば、脚の広さや手を置く位置を変えたり、上に伸ばした腕を呼吸と共に後ろに反らすなど試してみましよう。

全身で様々なトライアングルを形づくるので、物体の三角構造にも見られるエネルギーバランスの調和を心身でも体感できます。骨格や臓器の形状が三角形に類似して連携していることから、心身の陰陽をこのポーズから体現し、宇宙と調和しているご自身を感じられます。どのようなポーズでも同じように、身体と呼吸を安定させることで、左右の臓器（肝臓や胃腸）を心地よい刺激を通して体感し、身体の捻れや歪みなどを知覚できます。心地よい刺激のある方を多めに行うこともお勧めです。

脚を美しくし、足首や腰部の強化にも繋がります。足底部をアーチ状に改善し胸が引き上がり姿勢が良くなるポーズです。肩や首の力を抜くことで方向バランス感覚が養われます。壁に

背を当てながら行うことで、無意識に入る無駄な力と倒す方向・角度を修正することができます。



三角のポーズ ※撮影協力「マクロビオティック・ヨガ教室」



もりやま
みきよし

リマ・クックル
ングスクール
師範科修了。正
大森英樹修了。正
食医学講座修了。北海道農業専門
学校農業本科卒。日本フレクシャ
ティアーナ協会理事。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。
http://kutsurogi.ciao.jp/

「転ばぬ先の杖」ということわざが
あります。元気なうちにピワの葉温
灸
「転ばぬ先の杖」ということわざが
あります。元気なうちにピワの葉温
灸

転ばぬ先の杖

ピワの葉温灸に出会う人は多くあり
ません。ピワ灸にご縁ができたのは、

「転ばぬ先の杖」ということわざが
あります。元気なうちにピワの葉温
灸