

## 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

ヨガのポーズには、日常生活動作で楽しく繰り返し返されてきた遊びのよ  
うなものからもアサナとして伝わっ  
たものがあります。

皆さんは、食事だけではない「心と  
身体のマクロビオティック」を、大き  
な物の見方と考え方でストレスなく  
実践できているでしょうか。自由に  
創造し、楽しく継続できる「マクロビ  
オティック」や「ヨガ」の本質を理解  
することで、知行合一の、繊細的確  
な感性と判断力が備わった生き方が  
養われるようになるでしょう。

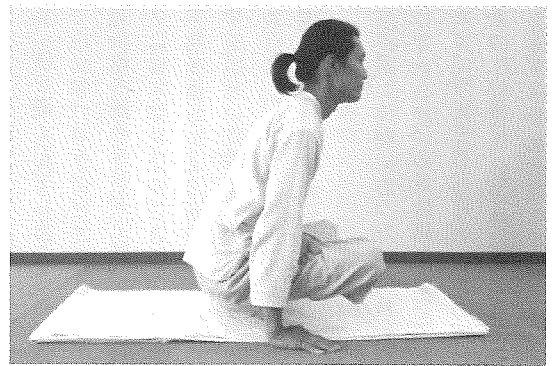
## 今月のアサナ.. ローラアサナ

## アサナのポイント

今回の「ローラアサナ」とは、ぶら  
下がってゆすり動かすという意味の  
ポーズです。子どもは、印度菩提樹  
のような大きな木から空中に垂れ下



がる根や蔓につかまって、揺れ動く  
ことを楽しめますが、大人も様々な方  
法で身体の内面から沸き起こる要求  
に応じて、活元運動(身体の内から出



著者によるローラアサナのポーズ

てくる意識しない動き)のように、自  
然な命の輝きやときめきによって身  
体を揺さぶることをたまにはしてみ  
たいですね。

ローラアサナは、脚を折り曲げた  
り結跏趺坐などで短く固定して一息  
吐き出し、背筋を伸ばします。息を  
吸い指先を前方に向けた両手の平を  
床に押し付け、肘をまっすぐに伸ば  
すと同時に、吐く息で下半身を持ち  
上げてみます。腕で床を押し付け  
ながら、持ち上げた身体を呼吸のタ  
イミングに合わせて前後に揺すりま  
す。床に身体を下るして休み、脚の  
組み方などを変えて繰り返ししてみま  
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。

もりやまみぎよし

リマ・クッキングスクール師範科修了。  
大森英稷正食医学講座修了。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/>

## アサナの効能

指先や手の平、手首の柔軟運動を  
した後に行いましょう。視線は前方  
に向けます。慣れてきたら揺さぶら  
なくても脚をさらに高い位置に持ち  
上げて長時間固定してみるだけでも  
効果的です。また、脚全体をまっす  
ぐに伸ばした状態や、片脚を首にか  
けたりして行う方法もあります。

上腕部や腹筋の強化や、体幹部の  
骨格を支える筋力強化と内臓の強化  
にも繋がります。顔や頭と首の力を  
抜いて骨格の動きを意識して行うと、  
無理や無駄がなくスムーズに揺さぶ  
ることができ、腸の動きを促して、自  
律神経の改善にも効果的です。