

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 森山幹廣

Moriyama Mikoyoshi

今月のアサナ…ベカアサナ
カエルのポーズ

「ベカ」は「カエル」という意味です。「カエルの子はカエル」と称される生命の継承では、人智の及ばぬ宇宙の法則とカルマ（業）自業自得・因果応報」と呼ばれる前世からの徳の影響が今世で我が身に降りかかるとされています。

深い潜在意識や衝動の根本から沸き起こるとされている遺伝子や細胞の記憶情報も、自己の探求から食伝と呼ばれる欲望習慣の教え（幼少時の教等）や生活する環境・仕事などから、子孫孫に影響していることを悟ることができます。

今すぐ心臓を入れ替える覚悟で意識と身体を改善しようとするれば、過去世にこだわらず、来世のためにもなる苦行と呼ばれるカルマの浄化

方法（断食や奉仕行など）が実践でき、生まれ変わるサイクルが長い人間でも、進化が加速する隔世（覚醒）運伝も可能だと思えます。

善悪で判断せず、カルマを受け入れ感性で捉えることで、輪廻転生（同じ過ちの繰り返し）などから解放されること（解脱等）ができるでしょう。現世で同じ時を共有し、生命を受けた己の魂の意味を悟り、自己と相手を認め合うことで平和に争わず生かされていることの喜びを感じられます。

さらに、信頼に裏打ちされた深い瞑想状態（幸せな状態）の共有が、より多くの同志と実現可能になります。食べ物のことだけでは無いマクロビオティック哲学や魂を成長昇華させるようなヨガなどの実践から、「感謝・下座・懺悔・奉仕・愛行」を深めることをお勧めします。

アサナの効能とポイント

このポーズには、今回ご紹介するうつ伏せ以外にも様々なバリエーションがあります。まず、基本的なうつ伏せの状態から吸気後片足を膝から曲げ、つま先を床に近づけるように呼吸と共に同方向の手で押さえます。吸気しながら上半身をそり上げて片手で身体を支えるポーズが「片足のベカアサナ（アルダ・ベカイサナ）」です。反対側も同様に行ってから呼吸にも意識を向け両脚も同時に試してみましよう。

膝を開かずにつま先を床に近づけ、胸を持ち上げて肩甲骨を開くように肘を上げ、ポーズを持続させてできるだけ長く深呼吸を繰り返します。両足裏を密着させ、その踵部分を尻にも近づけて、うつ伏せで深い



ベカアサナのポーズ



呼吸を繰り返しながら寛いだり、手足と全身をカエルのように動かして飛び跳ねることも強化法としてお勧めです。うつ伏せができない時は、カエルのポーズを垂直に起こした形（蹠蹠姿勢で膝を高く開き）合掌するなど、背筋を伸ばした姿勢で胸を張る姿勢を持続してみましよう。

下半身や体の前面部分の筋肉等を伸ばし、背筋と姿勢を維持する筋力の強化にも繋がります。股関節の歪みや扁平足など脚腰の変形矯正にも役立ちます。

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
橋正食医学講座修了。校
北海道農業専門学校
農業本科学士。日本ブ
レクシャ・ディナーナ協
会役員。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/>