

## 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・・  
チャートランガ・ダンダーサナ  
腕立て伏せのポーズ

ヨガの言葉の意味である「繋ぐ・結ぶ・調和」とは、すでに我々生命体や植物や鉱物に至るまであらゆる物事が自然環境や森羅万象とすでに「繋がっている・結ばれている・調和している」ことをご自身の心身で「内観・知覚」し、生活に融合させることでもあると思います。

今回お伝えするような「祈り」や「日常の所作」からもヨガアサナが生まれている事実は、宇宙の秩序という「無双原理」の中で、生きとし生けるものが単細胞から進化した「人類皆兄弟」であることを深い潜在意識からも思い出させてくれることでしょう。現代社会生活で洗脳され、自由を奪われ奴隷化した

物事から、多くの人々がそれらの柵から本来人間が他の生物たちと美しい地球で共存共栄し、本質的な幸せに繋がる生き方を国や人種、時代を問わず気づかせていただけただけの実践哲学でもあると感じます。

難しいことは覚えなくても、「○○ヨガ」などと目新しいことを掲げなくても、常に斬新で創造性豊かな創意工夫ができる賢さが備わり、誰にでも受け入れられ理解されやすい理論をありのまま実践することで、感動から真実が湧いてくるものです。

「無知なる者の集まり」という意味である「日本CO協会」でヨガ講座として発足して25年以上継続し、先代から10年ほど引き継がせていただいている「マクロビオティック・ヨガ教室」も、常に次世代に継承する後継者を育成しています。来年は日本から世界的活動に発展し、全

人類が共有できるような精神文化の「統合意識推進運動(マクロビオティック)」にも「貢献・調和(ヨガ)」したいと思います。

## アサナの効能とポイント

「チャートランガ」は「4つの手足」、「ダンダ」は「棒」を意味し、大地に全身をひれ伏して伸び、手足で棒のように宙に浮かせたまま支えるポーズです。師と仰ぐ人々に敬意を表する形で行っていた儀礼を、アサナとして体現されていることが伝えられています。大地に感謝し地球を省みて受け入れるといった「下座」の精神的姿勢が、物理的にも頭を低くして神社仏閣にひれ伏しながら向かっていく「五体投地」のような行法からも連想されます。

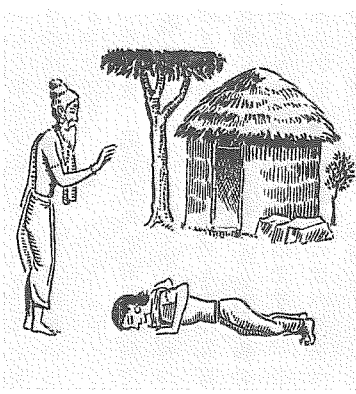
うつ伏せの状態では手を肩付近に置き、肘を曲げ、脇に引き締めて両

脚を揃え伸ばしてつま先で下半身を浮かせながら全身を支えます。床と平行にした身体を少し浮かせ維持させます。尻と腰が突き出ない程度に股体に力を込めて持続させます。

腹筋背筋と足腰の強化、胸や肩回りの筋力バランス改善にも効果的です。最初は膝を床につくなどして負担軽減の工夫をしてみましょう。長く持続できるための呼吸も肝心です。

呼吸と吸気を体調に合わせてポーズよく取り入れ、慣れきたらポーズを維持したまま片脚を浮かせてみたり首を上下左右に動かしてみます。手や腕の使い方も、拳を作ってみたり指先で支えるなど置く位置も工夫しながら、最初は5〜10秒程度キープすることを目標にします。その後、長時間の継続を心がけてみましょう。

ポーズを終える時は全身をゆつくと床におろし、できれば顔をまっすぐにして喉と顎を伸ばして、うつ伏せで寛ぎます。空腹時がおすすめのアサナです。



もりやま みきよし  
リマ・クッキングスクール 森英修先生  
師範科修了。大森修先生  
櫻正食医学講座卒業。日本協  
北海農業専門学本協  
農業本卒業。日ナ  
レクシヤ・ディヤ人日  
会役員。NPO法  
本YOGA連盟指導員  
NPO法人沖ヨガ協会  
会。くつろぎ工房主宰。  
http://kutsurogi.  
ciao.jp/