

## 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：チャクラアサナ  
(逆転(後転)のポーズ)

アサナの効能とポイント

「チャクラ」とは「輪・円盤」などの意味で、身体の霊的中心点で7〜200以上あるといわれています。チャクラアサナでは、回転系の動きと尾てい骨・仙骨から背骨を通じて頭蓋骨までの各チャクラの連動による物理的効果(髄液流動など)や、グランディング効果が感じられる刺激的で奥の深いポーズです。

一年、一カ月、一週間、一日といった時間や、物理的な物事の流動は、宇宙の惑星や車の車輪が回るように、我々に与えられた時間と空間移動の波動で繰り返す回転内に存在していると言ってもよいでしょう。

今回は、陰陽調和のスパイラル効果と、ご自身の運命を好転させられ

る広い意味での「マクロビオティックアサナ」といえるポーズです。

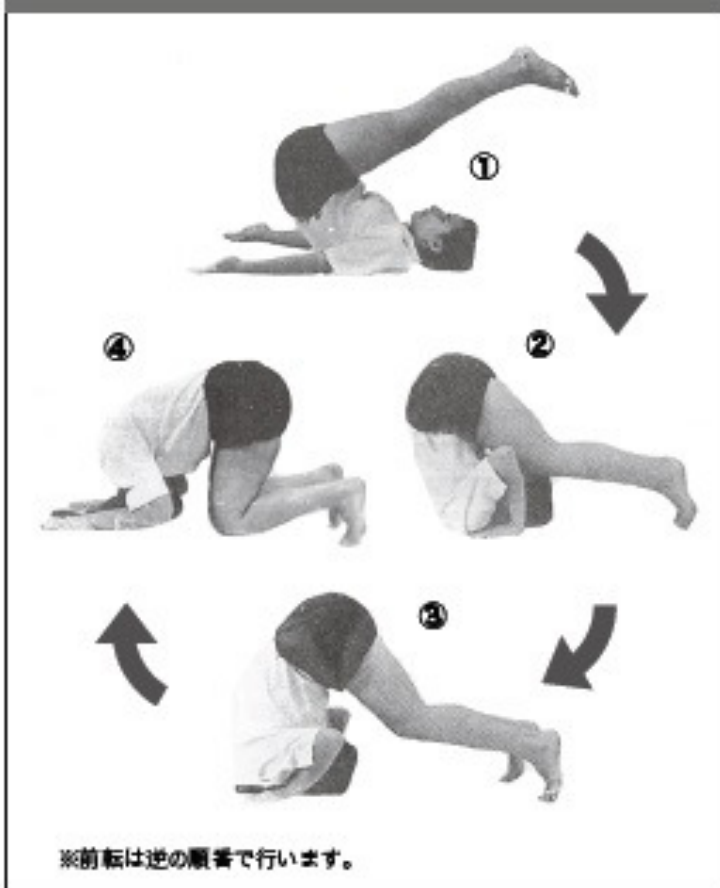
まず、全身が温まるヨガによる準備運動をした後に、ウサギのポーズなどで首や肩、背中回りをよくほぐします。

下の写真①〜④までのように、仰向けから両足を上げて膝のポーズをしながら両手のひらを両肩の床近くに置き、首や肩の力を抜いて両手で少し床を押すようにして、後頭部を床から起こし、頭頂部を支点とし上半身も回転させることでチャクラアサナが完成となります。

慣れてきたら、背骨を一節ずつ起こすようなイメージで超スローモーションで行ってみましょう。

ヨガは呼吸と意識と動作の調和ができていくかどうか問われます。アサナの最中に息が詰まって苦しくなるところを把握して、回転を勢い

## 逆転のポーズ



※前転は逆の順番で行います。

や反動をつけて行うのではなく、呼吸の力を利用して息を吐き切りながら行うとスムーズに行えます。

口内を引き締めて顎を引くことと、身体が横に転がらないように気をつけて行いましょう。首筋に違和感があるなど、負担がかかりそうな時は、無理をせず注意して行います。食後すぐや、妊婦さんには不向きです。

柔軟性を養い、体液流動化を促進し軽い身体を作る効果が期待できます。後ろ回りだけではなく、前転も交互に行うことで、全身の柔軟性が

増し、背中や頭部のツボ押し刺激と腰骨など骨格修正にも繋がります。最初のアサナに入る時の全身意識導引も重要です。背筋の矯正効果もあるため、他力に頼ることなく、ご自身の心身を調えることができます。

## INFORMATION

ヨガ特別集中講座を開催しています。詳しくは巻末6ページをご覧ください。

もりやま みきよし  
リマ・クッキングスクール御範科修了。大森英楼正食医学講座修了。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/>