

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：ウツタナアサナ
(立前屈のポーズ)

今回ご紹介するアサナは、身体の背面をよく伸ばすポーズです。「ウツタナ(ウツト)」は「激しく」、「タナ」は「伸ばす・張る」という意味です。意識を向ける対象が、自身の内面の微細部や命や魂と呼ばれる領域の衝動まで及ぶ感性を知覚内観できれば、瞑想の意味合いが深まり、表

裏一体のヨガの極意をアサナからしっかりと体得することができるとでしょう。

そして、自身の外側の無関心だった物事に対しても冥想の幅が広がって「自業自得」を知り、思考の許容範囲と身体の可動範囲も拡張して、ご自身の目指す人生での不可能が可能になるヨガが実現できます。

アサナの効能とポイント

立った姿勢のポーズ(タダアサナ)から、呼吸とともに全身の無駄な力を抜き、ゆっくりと両腕を頭上に高く上げて指先まで伸ばし、顔も上を向いて全身をよく伸ばします。

次に、呼吸と共に指先や腕、頭部、上半身をゆっくりと丸め込むように、または腰から直角に折るよう立位から上体を前屈させ、頭をすねに近づけます。手のひらは両足の



脚が長いインド人のウツタナアサナ

横か足の後方に置きやすい形で手のひらを接地させます。この姿勢で深呼吸を繰り返してもよいのですが、慣れるまではこの運動を呼吸の陰陽と身体の陰陽が調和するように繰り返してみます。

最初は膝が曲がり、腰が入らなくても良いのですが、お腹と太ももがピッタリと近づくように心掛けましょう。熱達してきたら、脚を交差させたり、片膝を曲げたりしてみます。さらに、脚が開いても構わないので、かかと立ちやつま先立ちでポーズを保持できるように心掛けて

森山幹麗 講座案内

健康になる! 判断力がアップする!
体を動かすことが楽しくなる!

日時 6月28日(土)
14:00~17:00

※5月より時間が変更になっています。

受講料 5,000円

※入会金不要、小学生未満無料。

会場 池尻大橋CIBIL

持参物 ヨガマット(お持ちの方)、運動しやすい服、筆記用具、タオル

※詳しくは巻末p78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
師範科修了。大森英樹正
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/>