

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 Mikiyoshi

今月のアサナ…バカアサナ
鶴（鳥）のポーズ

マクロビオティックやヨガの実践により、マインドコントロールされている物事から自由に心身を解放することが可能になります。

地球上で誰もが受ける重力や時間の流れからも、意識や肉体が覚醒して囚われなくなることができるようになるのは、宇宙の無双原理を確かめ合いながら善悪による判断を辞め、過去や未来にこだわらず、単純で素朴なことの実践から丁寧に真実を説明できるようなヨガ（結び繋ぐこと）により、実感することができるとでしょう。

人間社会でいえば争い合う国々、男女の仕事や生活の在り方、子どもと老人、宗教・政治・教育・医療・農業など、現代社会で分断されてい

た物事の垣根を無くし、繋ぎ、調和させようとする運動も、そのような活動と言えるでしょう。

アサナの効能とポイント

「バカ」は「鶴」という意味です。獲物が近づくまで何時間も全く動かない鳥のように心身を安定・集中させ、過剰反応せずに忍耐力を養える、基本のアームバランスポーズです。本来、人間が持ち合わせてい



る腕を使う能力を開花させ、重心移動による筋肉と骨の運動バランスの向上を実現できるようにします。はじめに、手首や腕・肩の柔軟性を高め、筋肉をしっかりと使えるような準備運動やアサナを実践しておきましょう。

肩幅で指を広げた両手を床に置き、膝を曲げて腰を低くします。たつぷりと吸気し、少し曲げた二の腕に近い肘に膝を当て、顔から床に落ちないようにゆっくりと腰を上げて、呼吸と共に膝を支点に腕で全体重を支えられるようでしたら、頭と腰の高さを調整しながら両つま先を浮かせて合わせてみましょう。少し腕が曲がったバードポーズ（鳥）となります。

つま先を持ち上げなくても、腕に荷重をかけることで、心身を強化して自信を取り戻すような力が湧いてくるポーズです。顔を上げて視線を前方に置き、呼吸を長めにした深い呼吸を繰り返します。腕を真っ直ぐに置いて脇下に近いところに膝を添える方法がバカアサナ（鶴）です。ヨガブロックや壁を利用して腰の高さを確保し、片脚ずつ練習する方法もお勧めです。

慣れてきたら両脚を揃えたり、曲げた膝を揃えて左右交互に乗せな



くつろぎヨガ（千葉県東金市）の皆様と筆者

がら身体を持ち上げ、数分間固定できるように応用範囲を広げてみましょう。

一日数分間でも良いので、このような全身の筋肉を使ってバランスをとるアサナを実践し、自律神経や肉体と精神の繋ぎ役にもなる内分泌系も物理的に整えるよう心掛けてみましょう。

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
樓正食医学講座修了。
北海道農業専門学校
農業本科卒。日本プ
レクシャ・ディナー協
会役員。NPO法人日
本YOGA連盟指導員。
NPO法人くつろぎ協会
役員。くつろぎ工房主
宰。http://kutsurogi.
ciao.jp/