

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：ガルダアサナ
鷲のポーズ

太陽系の地球を含めた星は、留まることなく螺旋状に自転公転を繰り返しながら移動しています。遺伝子や植物の葉や花の形状、動物肉骨構造にも森羅万象の情報を螺旋状に反映・蓄積させていると想像できます。

今回のアサナも手足を絡めてスパイラルエネルギーを活用する代表的なポーズです。陰陽理論を含め、響き合う壮大なエネルギーのハーモニーをご自身の肉体内で共鳴させながら五感を通じて肉体外部と通感し合うことで、生きているだけでも幸せと思える喜びが込み上げてくることでしょう。

自然環境から離れて暮らすことで直観力を養う本能的衝動を抑制されていることが多い都市部の生活

では、本来備わっている人間らしい動物的感覚を取り戻す行為から様々な症状を改善し、生きる希望とエネルギーを発揮させます。自然農法の農作業など、不自然でない形で日常的に繰り返す仕事などを通じて感性を取り戻すことができるでしょう。

また、恐怖や不安を押し付け、洗脳し支配しようとする権力的物事から解放され、意識的に電子や分子レベルから自分自身をコントロールする技術を体得できれば、左右・上下・前後・表裏・静動・寒暖・伸縮・呼吸などの陰陽のバランスを取るうとするリズムも、捻れて絡み合い、常に変化していることに気が付くでしょう。

アサナの効能とポイント

「Garuda (ガルダ)」は、人の身体と鷲の爪と羽を持つインド神話の勇敢な生き物とされています。



ガルダアサナのポーズ

まず、このアサナは土台作りが大切です。母趾(親指)に力を入れた足を床面にしっかりと接地させ、手足を揃えた立位から呼吸と共に右足を膝を曲げてその右足の上に左足を絡め、爪先をふくらはぎにかけように固定します。深呼吸しながら真つ直ぐ前方一点を見ながら静止し、安定しない場合は腕を広げてバランスをとったり手を腰に添えたりして無駄な力を抜いて安定させます。

下半身が安定したら、右腕を胸の前に肘を直角にして固定し、そこに左腕を上、または下から絡めます。指先を揃えた両手のひらが合わせり、垂直に肘先が固定されて「ガルダアサナ」となります。腕と脚の絡め方の左右の順序は、どちらでもで

きるように均等に配分して実践してみてください。

アサナを終える時は、組み立てた順序と逆に、ゆっくり最後まで気を抜かずに行います。反対の手足でも同じように行い、余裕があれば絡めたままの脚と腕の上下への曲げ伸ばしにより許容範囲と可動範囲を広げ、ポーズを決めたまま腰から前かがみになってみたり、腕を垂直または水平の上下運動を試してみます。ポーズを保ったまま爪先立ちをしたり、飛んだり回転することもおすすです。足首と脚の関節や腰の強化に繋がり、○脚X脚などの矯正とふくらはぎのこむら返りを和らげ、自律神経を整えるバランスポーズです。

筋肉量の多い下半身の絡め方をしっかりと絞るように引き締めることで、長時間安定したポーズをキープできます。座って脚を組む時にもこのように意図的に引き締めることで慢性的な日常が変わると思います。

もりやまみきよし
リマ・クッキングスクール 大森英修 校務主任
師範科医学講座 日本ナショナル
北海道農業本専員 日本農協
レクシヤ・ディヤ法 NPO 役員
会本 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/