

ヨガアサナの効能

vol. 21



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：
バッド・パドマ・アサナ
ヨガ・ムドラ

現在の経済社会システム等の人類史や教育を学ぶよりも、自然の中で生かされているという人智を超えた森羅万象を感じられれば、社会のメインドコントロールに巻き込まれにくくなります。善悪で決めつけない判断力が養われるにつれて「気の病」が「病氣」として現れてくることもなくなってくるでしょう。宇宙や地球規模のマクロの視点とヒッグス粒子やソマチットなどのミクロの理解も兼ねて自然環境を見た生き方を実践できると、拘りや囚われといった状態から離脱（解脱）できて本来の生命が喜ぶ生活へと移行できます。

自然環境からかけ離れた経済優先社会システムの中では、素晴らしき出会いと感動の世界に生まれた生命（魂）の意味を見出すのは難しいのかもしれませんが。

今月のアサナは「グランディング」を助けるアサナです。一期一会の生命と宇宙エネルギーを受ける中枢神経のアンテナ土台（尾てい骨と仙骨）が大地に接する物理的な瞑想ヨガ技術がグランディングの要点であり、ポジティブな意識と言動に繋がる原点（原転）の基礎となります。

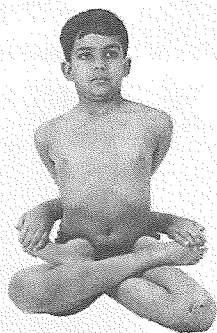
アサナの効能

「バッド（パドハ）・パドマ・アサナ」は「接続する（縛る）蓮のポーズ」という意味です。「ヨガ・ムドラ」は、さらに頭を大地に繋ぐことでヨガの

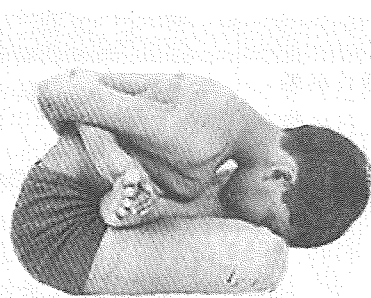
言葉の意味の「繋ぐ・結ぶ」という行いが深く体現されるアサナです。全身（足指先〜各下半身関節と肩腕関節）の柔軟加温運動後に両脚先を鼠蹊部付け根に乗せ、尾てい骨と仙骨を垂直に起こすよう座ります。難しければ片脚で行い、両腕を背中で交差させ足指先を掴むと「バッド・パドマ・アサナ」となります。

手が届かない場合はベルトなどを足先にかけて手を繋ぎます。「ヨガ・ムドラ」はこのアサナでさらに頭を床にグランディングさせるポーズです。仕事の合間や座る時に短時間でも実践してみましょう。

頭と肩を床にして逆さに行う「ワールド・ヴァパドマ・アサナ」もお勧めです。自分と他人を区別せず何事も「情けは人のためならず」で繋がりが巡り巡っていることを気付かせてくれる瞑想アサナです。精神面で過剰反応しない「心の自己規律」の実



バッド・パドマ・アサナのポーズ



ヨガ・ムドラのポーズ

践にも繋がります。「上虚下実」となり胸を拓き呼吸も改善されます。関節の柔軟性が保たれていない時や痛めている時は無理に行いません。深い瞑想が訪れるような心身啓発と同様に、難しいアサナの体得には現状の改善に専念して適切な時期を待つことも大切です。

もりやまみきよし LIMA

リマ・クッキングスクール師範科修了。大森英櫻正食医学講座修了。北海道農業専門学校農業本科卒。日本フレクシヤ・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/>