ヨガアサナの効能 vol.22

マクロビオティック・ヨガ教室

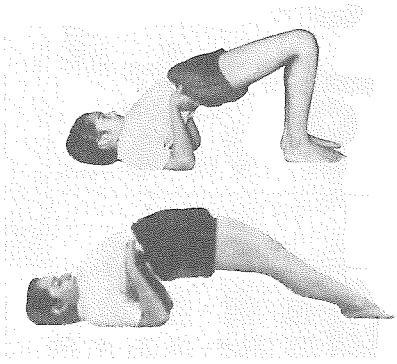
くつろぎ工房 主宰　森山 幹麗
Moriyama Mikiyoshi

今月のアサナ：橋のポーズ セツ・バンドハ（バンダ）・サルバンガアサナ

アサナの効能

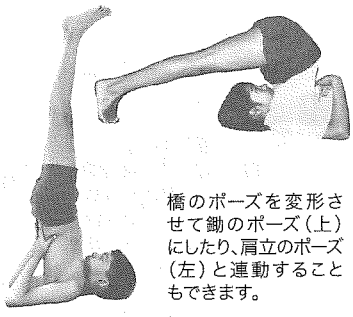
「セツ」は「橋」、「バンドハ（バンダ）」は「形作る」と言う意味です。仰向けで膝を曲げ両足の踵（かかと）をお尻に近づけ、呼気で腰を持ち上げます。仙骨あたりに両手首を合わせ、開いた両手の根を指が外側に向くように添え、腰を高い位置で支えて深呼吸をします。指が内側でも良いので顎を引いて胸も持ち上げ、慣れてきたら膝を揃えたり、呼気と吸気で膝の開閉を繰り返してみます。

さらに足を延ばして、身体を支えられたら橋のポーズの完成です。足を上げてみたり、サルバンガアサナ（肩立のポーズ）に変形させてみたり、鋤（すき）のポーズと連動させて行うこともお勧めします。



橋のポーズ

肩を床に接地させ、腰の高い位置が弛まず下がらないように、リラックスして無駄な力を入れずに維持してみましょう。内臓下垂予防と腎臓強化に役立ち、手首と背骨の強化にも繋がります。呼吸が向上し、浄化と癒しの効果が高いアサナです。膝を曲げた橋のポーズから、片脚先を鼠蹊（そけい）部に固定し、膝を床面に着けられるように左右均等に繰り返すことで骨盤の開閉矯正ポーズとしても実践できます。



橋のポーズを変形させて鋤のポーズ（上）にしたり、肩立のポーズ（左）と連動することもできます。

受講生の声

毎月一度の土曜日の午後、私の大切な時間「マクロビオティック・ヨガ教室」が始まります。開催する場所には自然食品店やマクロビオティック料理教室があるので、お食事や健康面からヨガに興味を持つ方が多いようです。

年代、性別、職業など様々で、普段知り合えない方と出会うことができ、ヨガ本来の意味である「結ぶ」「つなぐ」が体験できる場所です。

通い始めて4年になりますが、「目から鱗」の話や体の使い方、ポーズなど、毎回楽しい発見があります。

ヨガ初心者の方、体の固い方、すでに指導されている方など、それぞれに合わせた内容になっています。日常生活の忙しい毎日から離れて、自分と向き合える貴重な時間です。

マクロビオティック・ヨガを通して日々の変化を楽しみながら自分を大切にすることで、周りの人や物にも感謝していきたいと思います。

（佐々木薫さん・ヒューマンアカデミーヨガインストラクター養成終了、マクロビオティックヨガインストラクター、官足法認定講師、手のひらセルフケア協会認定インストラクター。現在は神田・竹ノ塚・草加で活動中。）

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/