

ヨガアサナの効能

vol. 23



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：弓のポーズ
ダヌラアサナ

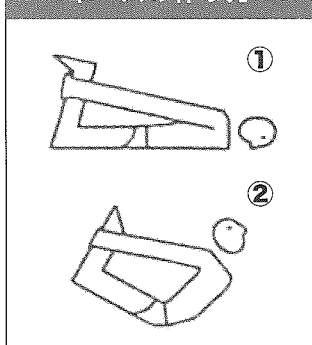
アサナの効能

「ダヌラ」は「弓」という意味です。表裏一体の心身の陰陽調和を知覚・内観し、気づくことが「マクロビオティック・ヨガ」です。今回の弓のポーズもしなやかに力強く、身体表裏の陰陽改革により命を繋ぐ原動力が心身で感じられるようになります。今回のような後屈系のアサナは、全身の柔軟運動と腹筋運動をしっかり行った後に実践しましょう。

実践方法

①うつ伏せから片脚の足首を両手で持ち、呼吸で片脚全体を持ち上げて固定します。

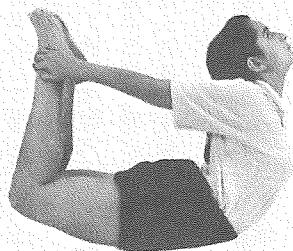
ポーズの作り方



②吸気で顎と首を伸ばし、胸をゆっ

くりと持ち上げて肩を広げると、片脚での弓のポーズが完成します。このままのポーズで深呼吸をして、なるべく長く保ちます。

さらに余裕のある方は、身体を力づくや反動力を使わずに、呼吸と共に左右に倒したり起したり、前後に揺らごうとすることで許容範囲や可動範囲が広がります。



弓のポーズ

反対側の手足でも左右均等となるように行い、その後右手は右足、左手は左足で両脚で実践する際も同じようにゆっくり行います。

ポイントと応用方法

右手を左足、左手を右足として交差させる応用方法や、手足をつないだまま肘を顔の前まで持ってきて頭と足先が付くように繰り返して行なったり、手足を高く持ち上げようとするなどで、若々しさのパロメーターとなる後屈系の反り返るアサナが心地よく実践でき、次第に克服できるようになります。

適度な高さに調節した座布団や低い椅子などに脚、または胸や顎などをのせて長時間脱力しながら楽に心地よく身体が反れるようにする身体作りの他、繋いだ手足を持ち上げてもらうこともできます。

注意点とまとめ

妊婦さんなど、お腹を圧迫できない方々は横向きになって行くと良いでしょう。肩や首を痛めている人も注意が必要です。肝臓腎臓の強化と脊髄の働きを良くし髄液の流れも整えます。腹筋と背筋の強化にも繋がります。

弓などの反るポーズとセットで、しゃがんだり、仰向けに変わり膝を抱え込んだりして反対に腰を伸ばす動きも合わせて行い、物理的な陰陽調和を心がけましょう。

「マクロビオティック・ヨガ」は、心身の陰陽調和が基本で、難しい技術や言葉を感じたりせず、考えることから感じる時間を増やして快感を味わうことを基本とし、マクロとミクロの物の見方と考え方の幅広さを育むことができます。

INFORMATION

森山幹麗先生の「ヨガ特別集中講座」は7月25日(土)・8月22日(土)を予定しています。詳しくは巻末6ページをご覧ください。

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・ティアーナ協会役員。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/