

## ヨガアサナの効能

vol. 25

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：ダンダーサナ  
杖のポーズ

アサナの効能

今回のアサナは「ダンダー杖や棒・幹部」という意味のアサナです。黄金に輝いていて、色鮮やかな鳥や動物と魔法のハーブや貴重な石などがたくさんあり「天地万有の軸」とも称されたインド古代に語り継がれる「メル・タンダ」と言う大きな山があったそうです。語源となったこの山には、たくさんの神々と仙人も住んでいました。

昔から守られている森林と、霊山や聖地と呼ばれる神聖な山岳地帯は、平地と比べ傾斜地の表面積の広さや標高から様々な可能性があり、生き物が暮らしやすい資源が豊富な環境といえるでしょう。

命の営みの軸となる自然環境と人  
間一人ひとりの体幹部や深層意識の



杖のポーズ

調和融合と共鳴が「世」と「我」の繋がりを結びつきを物理的にも知覚内観できる「瞑想ヨガ」の「礎（意志杖）」になると思います。

姿勢の勢いと書く「姿勢」が体幹軸と共に整い、長時間安定して座る必要性を教えてくれる、心の深層部から実行できるヨガアサナです。経済発展優先で拝金主義に巻き込まれた不自由で

不健康な生き方に慢性疲労した現代人の心身の姿勢を改善してくれます。

実践方法は、まず前屈や脚全体をほぐす運動後に両足を揃えて床の上に座り、踵を90度にしながらつま先や脚全体を中心軸に引き締めながら膝裏を伸ばします。坐骨の前方で座るようにならば腰の横に手を突いた両腕で肘を伸ばし、肩を下げ、上体を垂直に支え、数十秒〜数分程度深呼吸しながら保ちます。壁に仙骨と肩甲骨をつけて腰と頭の後ろは隙間を開け、適当なクッション等を挟むと良いでしょう。

山が大地にしっかりとグラウンディングしてそびえ立つイメージで、背骨や中枢神経の体幹部を尾てい骨から頭頂部まで意識的に垂直に保持しながら、全身の表面部や内面部の陰陽エネルギーの循環も感じてみましょう。

## 「マクロビオスティック研究会」発足

全国のマクロビオティックの宿を紹介する情報サイトが立ち上がりました。我が家の現在の住まいは、町全体の7割を森林で占める千葉県夷隅郡にあります。林業が盛んで、水が綺麗で虫も舞い、天然ガスも豊富な山間部の農村地帯で、自給自足を目標にスローライフを心掛けています。

今回、新たに農家民宿も営みながらマクロビオティックやヨガの自然と共に生きることで深まる世界平和の求道実践を、ご縁のある方々と共に、高速バスで1時間半程の都心部と勝浦や御宿の海も近い農村部を繋ぎ、移住もお手伝いできるような幅広い陰陽調和も含めて総合的に取り組んでいます。

## マクロビオティック農家民宿 くつろぎ工房



Facebook  
「マクロビスティック」&  
<http://coconium.com/>  
で検索!

〒298-0206 千葉県夷隅郡大多喜町横山620-1  
TEL&FAX: 0470-62-6699  
E-mail: kutsurogi-pc@nifty.com

## INFORMATION

森山幹麗先生の「マクロビオティック・ヨガ講座」は11月26日(土)を予定しています。詳しくは巻末5ページをご覧ください。

もりやま みきよし UIMA

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/>