

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・ナヴァアサナ
船のポーズ

アサナの効能

今回のアサナは「ナヴァ」というインドで起きた大洪水から生き物や植物を救った船の名前が語源のアサナです。地球環境の破壊や汚染が自然の還元浄化の循環能力を超えて変化している現実について、人々の心身の汚染（病気等）や消費型経済発展優先社会の習慣なども複合的に絡み合い、気候も過剰反応し、環境も大きな変動が起きているようです。

このような、森羅万象の物事の本質（陰陽理論など）を理解し、協調しあって生きていく上で欠かせない実践哲学について、マクロビオティックのような善悪や白黒の区別をしない

調和のとれた考え方のもとで行う「瞑想ヨガ」は、世界共通の平和と人類の幸せを確立する心身修養の手段と方法といえます。

今回のアサナは、身体の体幹部を意識的に鍛え動かすことでアンバランスを悟り、四肢への血行促進と内臓強化、腎臓肝臓を鍛える基本ポーズです。何事も信じず疑わず、確かめる心がけから、強い意志と忍耐力を兼ね備えた心身を養うための健康という土台を、自他ともに幸せとなる道のために修得し、有効活用していただきたいと思えます。

他力本願的な健康法よりも、自立（自律）ができて「思った通りにはならないことが多いが、やった通りにはなる！」という自業自得と向き合うことで、万物に共有することを抽象

化したり、図式化できる能力が理解でき、十字架や陰陽マークの応用見解も創造できることでしょう。魂を与えられた人間という肉体が、総合的な宇宙と大自然を体験できる心身の能力をヨガアサナでも表現し、調和・融合が幅広く実現できることは素晴らしいことです。

まず、両脚を伸ばして背筋を垂直に立てて座ります。大きく息を吸い込み、片脚から良いので両手を腰の後ろにつくなどして無理のない範囲で膝裏を伸ばし、まっすぐにした脚を足先が頭の高さまで来る程度に息を吐きながら持ち上げて、お尻を中心に全身をV字の形にします。

吸気で脚を下し反対の脚も同じように繰り返して、余裕ができてきたら両脚同時に呼吸を合わせ持ち上げます。15秒程度深呼吸しながら高さをキープしたり、両手も持ち上げ水平にできたら脚を上げながら30秒程度ポーズをキープします。

脚が上がらない時は、膝から曲げて膝下を水平に保ったり、壁や椅子などに脚を添えて荷重を軽減したりと工夫をしながら、不必要な部位の緊張を取り除きながら体幹部に刺激が伝わるように意識して行いましょう。次に、両手を頭の後ろで組んで固定し、半分ほどの高さで傾斜で緩い

V字型を作るアサナが「アドハ（半分の）・ナヴァアサナ」です。皆さんはどのような船を心身のアサナで創造できたでしょうか？

ナヴァアサナ



アドハ・ナヴァアサナ

少年のポーズの写真は少し背中が曲がって仙骨尾てい骨も曲がっていますが、できるだけまっすぐなV字型をキープしてみましょう。

INFORMATION

森山幹麗先生の「マクロビオティック・ヨガ講座」は7月23日(土)を予定しています。詳しくは巻末7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。日本プレクチャー・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/>