

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 Mikiyosi

vol. 28

今月のアサナ..

カポタアサナ「はとのポーズ」

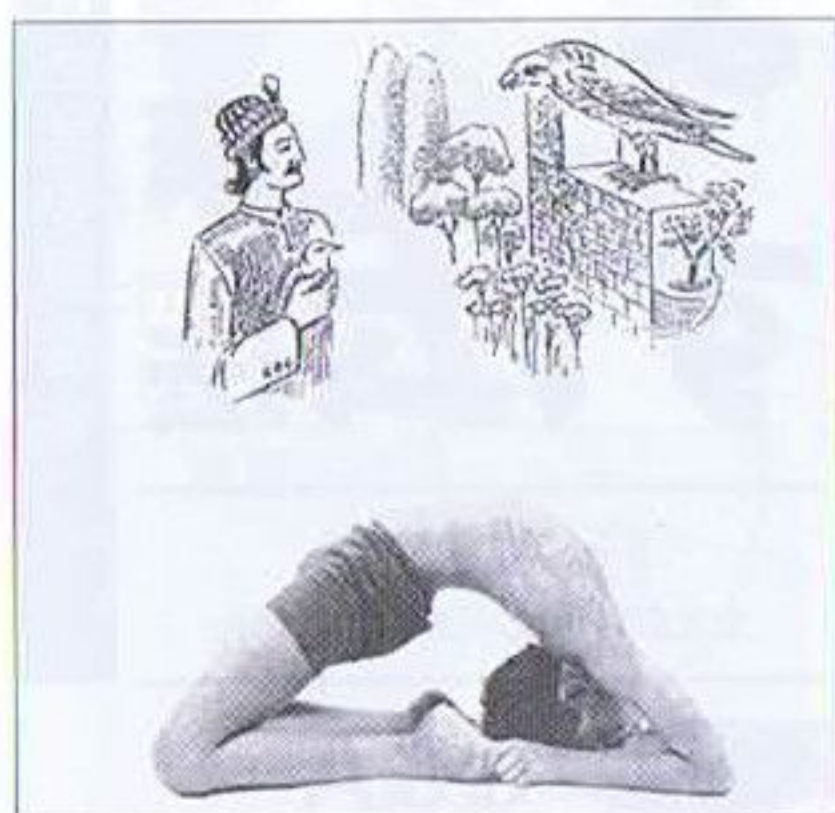
アサナの効能

西年の今年最初のアサナは「カポタ
「鳩」という意味のアサナです。

飛躍の年に結果が出せるような心
と身体を養える「マクロビオティック・
ヨガ」により、常に変化している「世
と「我」をつなぐ意識改革が進む歳で
もあると思います。

このアサナで紹介されている物語に
は、鷹から逃げてきた鳩を助けた際に、
自分自身の身体を捧げて鳩を救った
インドのとある名高い王様の伝説が
あったそうです。

実はその鷹と鳩は神様の化身で、名
の知れてきた王様の人格・本性をテス
トするためのお芝居であったというエ
ピソードが、インドの子供向けのヨガ



の教科書にアサナの実践方法と共に
描かれています。

自然界や身の回りで起こるすべての
物事（マクロビオティックなど）は、森
羅万象の神々に繋がっている（ヨガ）こ
とに「気付き」をもたらしています。

そのような事実を信じていることができ
るか、人間社会の都合ではなく様々な
視点で感じられているか、あるいは善
悪や強弱・勝ち負けではなく大きな地

球の命の営みに生かされているすべての
生命は一つであり、「調和・融合されて
いる」ことを感じようとしているか、意
識が自由にそのような真実を探求し、
その意識の波動が伝わって進化し続け
ている原因と結果の法則が起きている
ことを認めようとしているかという考
え方も大切だと感じます。

今この時を共に生きる全ての生命に
起きる出来事が必然的に教えてくれ
ているようです。

訓練できないことは実践もできない
ものですが、無意識に感じ取っている
ことを、もう少し繊細に敏感に具体
的に認識し、心と手足や身体を通じ
てその愛情を伝え、分かち合える繋
がりやヨガや瞑想で求められているこ
とではないかと思えます。

鳩のポーズの実践方法は、まず適度
な準備運動後につま先を後ろに向けて
ひざまづいて、腰の部分に両手を添え、
尾てい骨・仙骨・背骨・首の骨を意識しな
がら順にゆっくりと苦しくない範囲で後
ろへ反らせます。このときの呼吸は胸が
開くので吸気がよいでしょう。その逆で
もできるようにしてみます。

戻るときはゆっくりと反動や力づく
ではなく、呼吸の力も使って起き上がり
ます。片手を伸ばしながらや両つま先
を立てて行ったり、斜め後ろに反ってみ

たり、首や胸だけ軽く行うなど、ご自
身の体調に応じて工夫してみてください。

さらに余裕のある方は、頭の上に腕
をもっていく、床や足に手をつけてみ
ましょう。つま先や踵をつかんで肘も
床につけた状態が、「カポタアサナ」
です。胸を鳩のように突き出すのが
ポイントです。膝を広げすぎず、背
骨の一部分のみで反らないように綺麗
なアーチとなるよう心がけましょう。
最初は柱や壁を背面に使って無理を
せずに少しずつ繰り返して、布紐などで
足先をつなぎ、手繰り寄せることもで
きます。

背骨を強く柔軟にし、心臓と肺の
強化にも効果的です。アンチエイジン
グにも役立ち、居上達することに勇
気がわくアサナです。

どのアサナも宇宙と自分の中、心軸がつ
ながり、回転し、大きな動きの中にいて
心地よくバランスをとって実践できてい
る事を感じながら意識してみましよう。

INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講
座」は3月25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 LIMA

リマ・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/>