

# 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. 29

今月のアサナ..

ウルドヴァ ダヌラーサナ

「上向きの弓のポーズ」

アーチのポーズ」

アサナの効能

今回のアサナは、若さのパロメーターにもなる後屈系ポーズ「ウルドヴァ」上向き」の「ダヌラー弓」のポーズです。

インドの叙事詩マハーバーラタに登場するアルジュナ(※)が、弓矢の名手として神業を披露した昔話がアサナの実践方法と共に紹介されています。

武器も道具も、使い方次第で人々を感動させたり喜ばせたりできるものですが、ヨガも人に強制せず、全てを許し抱擁できる愛(父性)や、喜びや無償の愛(母性)に満ちた生き方のコツを具体的に日々の生活に取り入れ

ることで、全知の融合愛を意識的にも

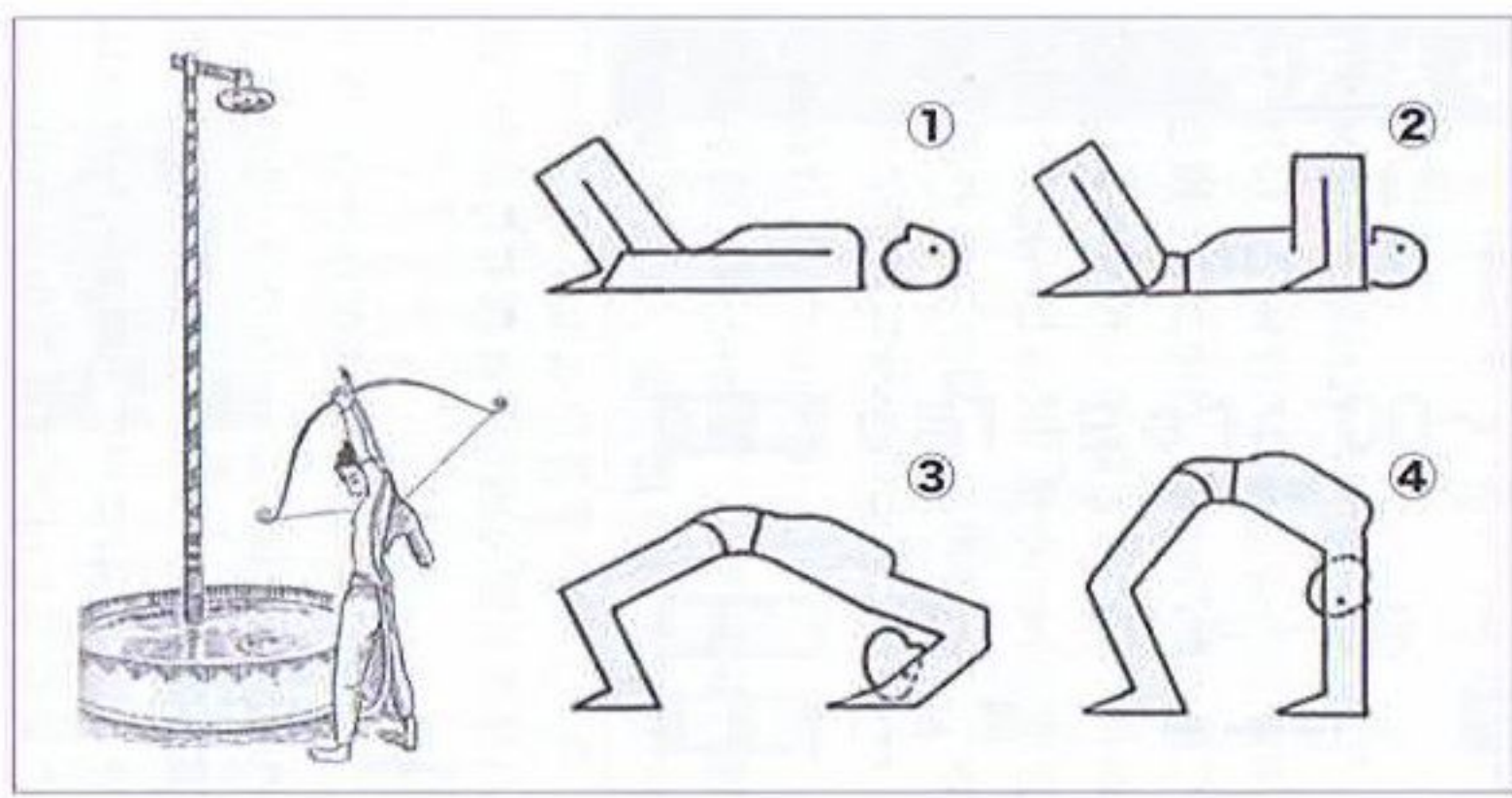
物理的にも実行することができます。

心と身体の健康が、常に変化する時の流れに調和(ヨガ)できてくると、感性で思い立った時にすぐ実行に移せるような閃きやトキメキが誰にでも与えられ訪れていることに気づくことができるでしょう。

信頼できる協力者が現れるようなご縁と共時性が重なって、新しい時代に相応しい統合意識共有の機会が虹の七色の閃光のように心身に降り注いでくる出会いが続くようになると思います。

虹のような形の「上向きの弓のポーズ」も、そのような祝福を受けられるアサナの一つといえるでしょう。繰り返し結果が現れ自他共に幸せとなり楽しめる物事でもある「マクロビオティック・ヨガ」は、真実をダイレクトに教えてくれる素晴らしい叢智です。

上向きの弓のアサナの実践方法は、仰向けで横たわり、膝を曲げて踵をお尻に近づけ、指先を足の方に向けた手のひらを肩の下に置きます。床から背中とお尻を持ち上げ背骨を曲げて頭頂部を床に置いて一休みします。針金の一部分を曲げ続けると折れてしまうように、背骨や腰骨の一部の柔らかいところだけを傷めないよう弓のように、全体が曲線を形作るよう心がけながら行います。



肘も曲げず、膝を広げ過ぎずに腕も真っ直ぐにして、手に足を近づけるよう歩き寄ってアーチを高くしようとなります。慣れてきたらつま先立ちになってそのまま歩くように動いてみたり、片脚を正中線に置き直して反対の脚をつま先を高く天に向かって持ち上げ膝を伸ばそうとしたり、片腕ずつ腕を振り回したり、足首を手でつかもうとしたり、片側より反転してはまた戻ったりと応用の幅を広げてみましょう。床に戻る時にはゆつくりと肘や膝を曲げて優しくおきます。逆刺激の膝を抱えて腰を伸ばすような身体を丸めるポーズも行っておきましょう。

背中と肩周りの曲げやすさや柔軟性を促進し、呼吸を改善するアサナです。鈍さと怠慢さを取り除き、心身共に強く元気になれるマクロビオティック・ヨガの三大ポーズの一つです。

※純粋な行為の実行者という意味。

## INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講座」は5月27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 U.M.A

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。日本フレクシャ・ティチャー協会役員。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/>