

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

今月のアサナ

ウィーラバッドウラ・アーサナ

「英雄・戦士のポーズ」

ウォーリア①

マクロビオティック・ヨガでの陰陽調和による二元論を越える知恵を「知行合一」^{ぎょうこういつ} するためには、実生活での「悟り」^{ごり} Ⅱ 「差取り（複数の差をなくすこと）」^{さとり} Ⅲ 「中庸道」が、宇宙の秩序や自然環境の摂理に調和融合する方法で理解され実践できているかが重要です。非暴力を貫いてきた偉人たちも「自らが変化することで世界も変化する」の格言通りに、他人や組織や国同士で争い戦いをさせることはせず、「世界」という個々の認識範囲を広め深める平和活動を啓蒙していたと思います。

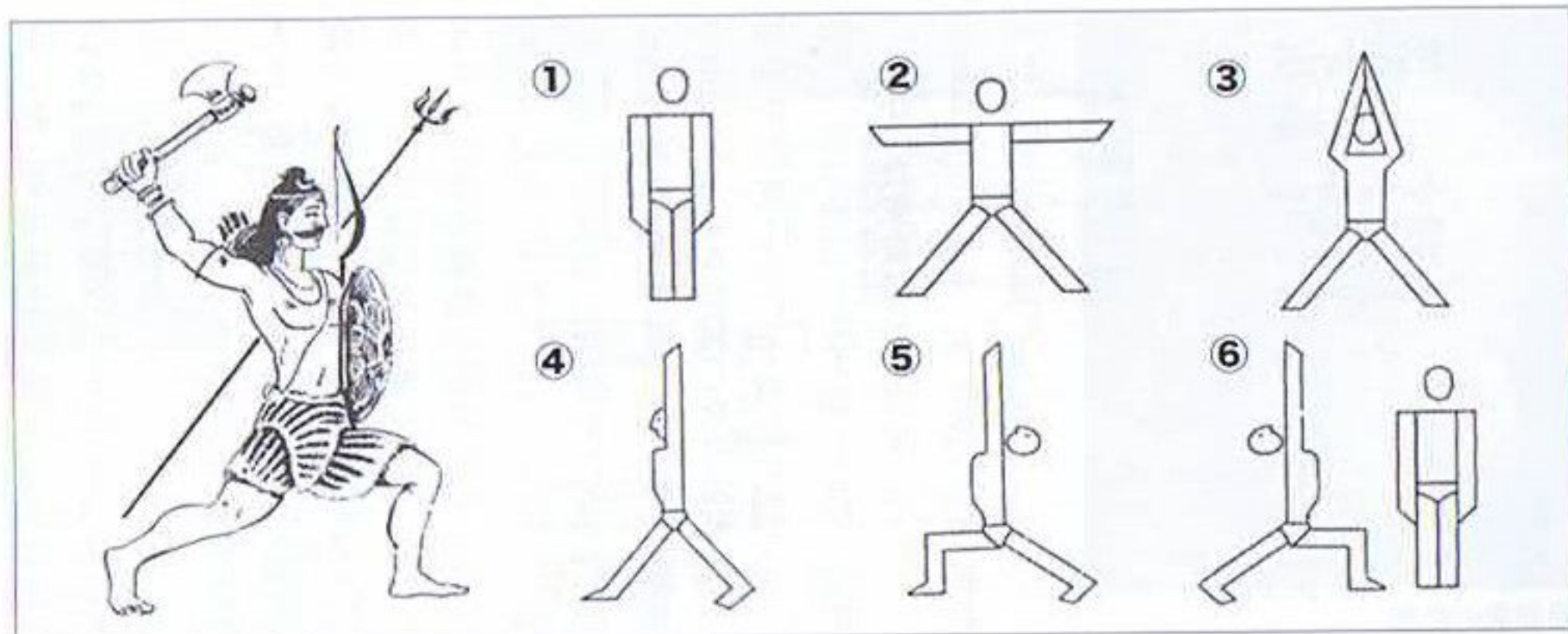
「マクロビオティック」の大きな物の見方と考え方は、「知っている」だけではない「実践していること」の世界の広さと深さから養われる哲学です。ヨガではその可能性を、物理的にも精神的にも可動範囲や許容範囲を広げるため、心と身体の双方への三密（調心・調息・調身）アプローチを心がけます。

アサナの効能

「ウィーラバッドウラ・アーサナ」（英雄・戦士のポーズ）は、力強い最良の英雄が、弓や斧、三又の槍と円盤の盾を持った様子が教科書にも描かれています。

まず、タダアーサナ（直立姿勢）からジャンプして両足を90°120cm

程度広げ、両腕を水平に保ちます。呼吸は動く時に吐き出し、止まって吸うような流れでしっかりと行います。手のひらを上に向けて腕を上げ、肘を伸ばして両手のひらを合わせます。



右足先と腰を90度右へ旋回させ、後ろ足は膝を伸ばして内股45度程度の角度にする。前方の膝を曲げて直角にし、左脚は重心バランスを前後の脚で意識して踵を床に固定し、手の指先を見上げるようにすると「英雄のポーズ」の完成です。元来た順に戻ってから反対向きでも同じように行い、最後にジャンプしてタダアーサナに戻ります。

最初は下半身だけ繰り返し行う方法からでもよいので、前かがみにならず、反り返らせ過ぎずに英雄のように力強くしっかりと呼吸をしながら行いましょう。スタミナが増すと肺と胸が発達し、背筋力がついて肩が強く柔軟になります。下半身は地球の中心に向かって繋がっているイメージで行い、上半身は宇宙に向けて意識し、チャクラを通して繋がりを感ずてみます。瘦身効果や体幹部を支える筋力アップも期待できるポーズです。

INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講座」は7月22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 UMA
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/>