

# 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. 31

今月のアサナ..

パブリック・パールシユヴァ・コナ・アーサナ

今回のポーズは「捻って(回転して)横(側面)に伸ばす」ポーズです。

ヨガの言葉の意味「つなぐ・結ぶ」の統合意識が、地球の中心と自分自身(自心)の中心や関わる物事全ての表面的ではない本質と直結できる方法を様々な場面で実現できて、想像力や自由な生き方からの幸せを多くの人と共有できているかが重要だと思います。

経済発展優先社会による自然環境や地域社会、世界地球規模の平和への人々との間で「人間」となる繋がりが薄れた合理化分離分断構造は、老若男女の孤立を生みやすいので注意が必要です。

繋がる安らぎや温もりを求める行為が商売営利目的に利用されやすく、

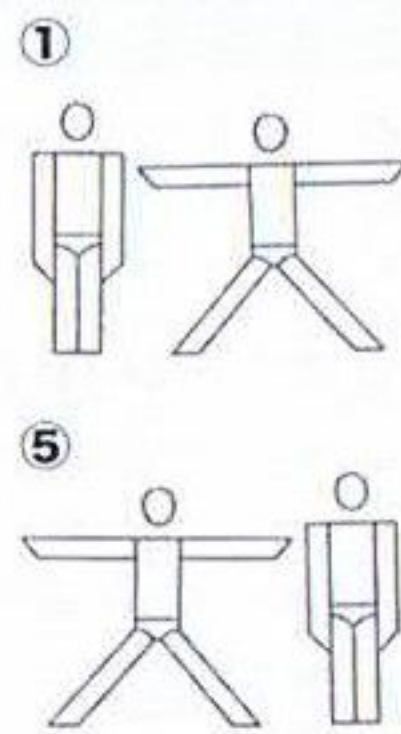
自然環境とも離れがちな近代文明社会で迷いや不安が多いと感じられる方々は、宇宙や地球のリズムに繋がるマクロビオティックやヨガの実践をお勧めします。

## ヨガアサナの効能

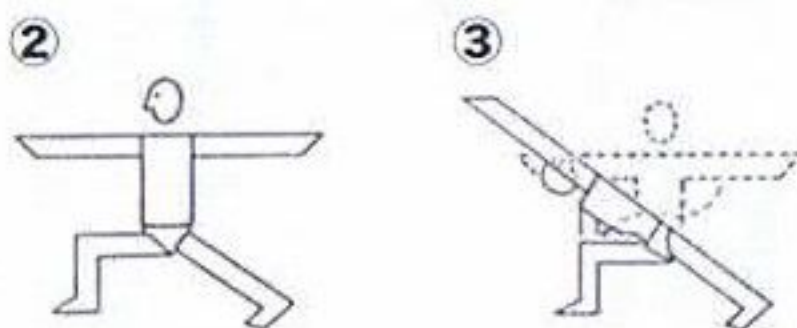
タダーサナ(山のポーズ)で中心軸を意識して立ち、吐く息でステップをするか、軽くジャンプをして両足を開きます。右膝の角度が90度になるよう(右膝頭が右足首真上)下半身で三角形を作り、右左のかかどが一直線上に置かれる形で太腿を引き締めて息を吐きながら右に胴体を傾け膝の外側に右手を着きます。このとき、左足の内側が右足の内側と平行になるようにし、可能であれば右腿を床と平行にします。

次に、左腿を天井のほうへ押し上げることによって脚を活性化し、強く伸ばす。同時に尾骨を恥骨の方へ押しして左腿が

上がるのを抑止しましょう。このポジションが難しい場合はここで保持し、先へ進める場合は左肘を曲げて右膝の外側へ上半身を捻って持ってきてきます。膝と肘を互いに押し合うようにして左肘をまっすぐにして床に置き(手が届かない場合は膝の上に添えるか、



科学的にも立証されているように、宇宙(太陽系の星々など)の動きも動植物の遺伝子の形状や成長する形や姿も全てspiral(スパイラル)=螺旋構造になっています。



椅子や箱やブロック類で接地高さを調整)、右手は腰か右耳の後ろへ伸ばして手のひらを下に向け、踵から指先まで一直線にしっかり伸ばします。頭を回転して右腕を見て、内臓や上半身を柔らかくして肢体を美しく、長く伸ばし呼吸に応じて背筋を長く息を吐くたびに捻りを深くします。

最初は短い時間から長時間できるように訓練してみましょう! 終わる時は息を吸いながら起き上がり、息を吐きながら捻りを解いてタダーサナへ戻ります。

踵の裏をできるだけ床に接地させ、後ろ足の角度を他のスタンディング・ポーズより内側に(約45〜60度)向けると安定します。曲げる膝の裏に薄いサポートを置いたり、後ろ脚の膝を床に接地しても良いでしょう。しっかりと捻りたい場合は膝下で両手を組んで繋いでみます。さらにそこから伸ばした脚を戻して曲げた膝脚を抱えて持ち上げたりと、創意工夫して可動範囲を広げてみましょう。背骨を強く柔らかくして、中枢神経の通りをよくします。内臓強化と便秘解消や下半身引締めなどにも効果的です。

## INFORMATION

「マクロビオティック・ヨガ講座」は、9月30(土)を予定しています。詳しくは巻末4ページをご覧ください。