



(水野健二担当)

テーマ 「ヨガのすすめ」を使用して一つのポーズを多面的方向から勉強します。

沖正弘先生の一般向け初期の著作「ヨガのすすめ」はインドヨガよりも、沖先生独自の解釈を加えた内容で、日本人に合った思想をもとに書かれています。欧米印とは違ったヨガのポーズを学んでみましょう。

まず、今のアーサナやポーズのことを基本ポーズと称し、動禅を意味します。禅とは安らぎのことですから、正しい姿勢、呼吸、意識を保ちながら、動きを作るのです。

形を真似ることではなく、とらわれ、執着をなくして精神集中するのです。

ネコのポーズ

頭は両腕のあいだにいれ、あごを胸に引きつけること。息を吐ききったらできるだけ背中をまるくして息をとめ、さらに腹をひっこめて持ちあげ、そのままの姿勢でしばらく 耐え苦しくなったら息を静かに吐き、もとの姿勢にもどす。

1



A



静かに息を吐きだしながら首をできるだけ後方にそらし、あごを上方へ突きあげて背骨をそらします。腹は床につけるような気持ちでできるだけさげること。

1と2とを別々に数回くりかえしたら、1と2と連続して行なうようにします。そのときの呼吸は1で吸い2で吐きます。

2



B



精神統一 1: 腰 2: 腹 A: あご B: 胸

ネコのポーズ 修正



丹田力をぬかないように右ひじで床を強く圧するようにし、息を強く吐きながら左へしずかに腰を倒していき、意識を右側筋に集めます。左の臀部が床につかない程度にできるだけ倒し、息を吐きつづけて耐え、息を吐ききると同時に力をぬいてそのままの姿勢を保ち、自然呼吸にもどってから、くりかえします。

ネコの強化ポーズ

ネコの変形ポーズ



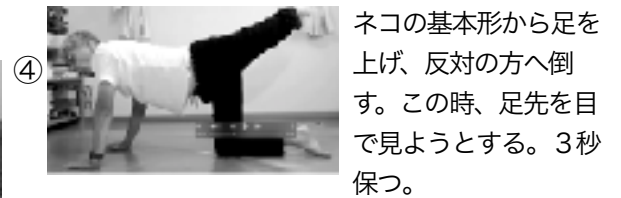
① ネコの基本形から手の位置を変える。すなわち指先前、指先後ろ、指先外、指先内



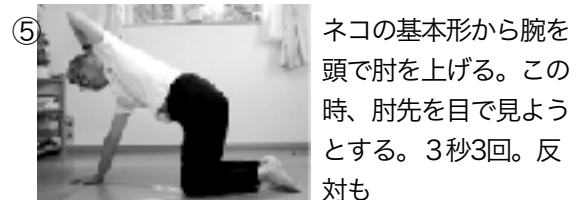
② ネコの基本形から高く足を上げる。次に頭と膝と近づける。10回。



③ ネコの基本形から右手前に、左足をあげて保つ。10秒くらい。反対を同様に行う。次に左手前に、左足をあげて保つ。10秒くらい。反対を同様に行う。



④ ネコの基本形から足を上げ、反対の方へ倒す。この時、足先を目で見ようとする。3秒保つ。



⑤ ネコの基本形から腕を頭で肘を上げる。この時、肘先を目で見ようとする。3秒3回。反対も



⑥ ネコの基本形から右手をあご下へ。左手を伸ばして胸を沈める。次に尻を右へ倒し、5秒保つ。そして脱力して5秒そのまま。3回。反対も行う。



⑦ ネコの基本形から両手顎の下で胸を沈める。そして右足を上げて、左へ倒す。5秒そのまま。3回。反対も行う。



⑨ ネコの基本形から右足を上げ、左手で右足先を持つ。頭を上にあげる。5秒3回。反対も行う。



⑧ ネコの基本形から右手を左腕の下をくぐらせて、右肩、頭を床につける。左腕も右手の上に伸ばし、左手を天井へ、そしてもっと左胸を伸ばす。次に左足をのばして、右腕をもっと回転して、床につける。5秒そのまま。3回。反対も行う。

効果 これは自分自身に与える自己暗示です。しっかりとイメージしながら行いましょう。

以下<ヨガのすすめ>から

p51生理面の効果

心身が柔軟であるほど健康度が高く、生命は最も高い働きを示します。柔軟さこそが若さと強さと美しさの象徴です。老化現象は筋肉の硬化萎縮、とくに背筋の硬化による可動性の失調という形であらわれてきます。このポーズは猫のように全身をしなやかにし、老化をふせぎます。前足を充分にのばし、腰を高く背を強くのばして大きなあくび、つまり深呼吸をします。これで全身が柔軟になります。筋肉はのばすことが休めることです。私たちの筋肉は縮みやすいので意識的にのばしてやれば神経のバランスがとれてくるのです。

心理面と美容面の効果

心の緊張興奮をとりのぞき神経を休めるので心の適応性がたかまる。また身体を柔軟にするので若さと美しさを増し、腹部の脂肪をとってウエストからヒップ、足にかけての線をととのえ美しくひきしめます。

p11動禅行法(基本ポーズ)

—いろいろなポーズと動作によって心身を安定させる方法—

ヨガの体位法と体操行法の特徴

心と身体は一つのものであるとみるヨガの肉体訓練法の特徴は、身体の訓練法がそのまま心の修養法と生活の改善法になっていることです。

いろいろなポーズや動作をすることによって、意識的に生命本来のバランス維持能力をたかめ、さらに心身の安定力と適応力とコントロール力を強め、また各人に適した最も合理的な身体の使用方のコツを体得するための訓練法を総括してアサナといいます。

そしてこのアサナをする基本原則が禅の三密(統一体、統一心、調和息)ですから、“動禅”と訳すのが本当ですが、わかりやすくヨガの体位法、体操法と名づけておきます。

この二つの方法は、目的のちがいによって数多くの種類別がありますが、身体の統一力(丹田力)をたかめて、正しいポーズと動作で心に正しい影響を与えつつ、つねに自然性を保ち異常性を回復する力と適応性を強化するという目的は共通です。

ではなぜ、いろいろなポーズや動作をしなければいけないのかといいますと、(1)どのような姿勢、動作のときでもつねに安定した心身で対処できる適応性を身につける(正しい正姿勢ほど適応性が高い)(2)全身を平等に発達させて、どのような姿勢、動作も全身で行なえる合理的な自然体を作るためであります。

全身で行うコツは丹田で行なうことです。ある一つの動作をする場合、全身がその動作に協力している状態を自然体といいます。私達は身体を部分的にかたよった使い方をしやすいものですから、自然体を作るためにはまず、意識的に全身で使うように心がけ同時にかたより使用や部分使用の害を取り除く努力をしないと歪みが固定してこの歪みが心身に異常をつくりだし、ストレス因となり病因となるのです。