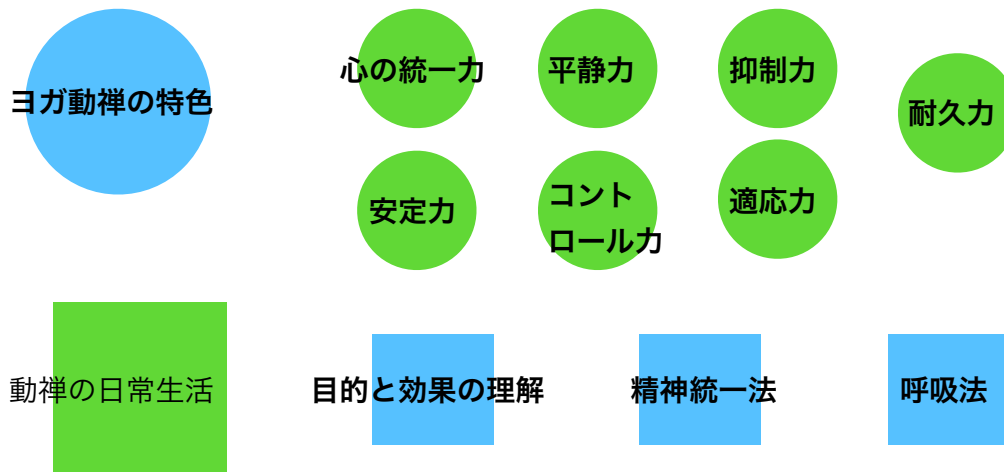


沖正弘師著書「ヨガのすすめ」を使って

ヨガ動禅の特色

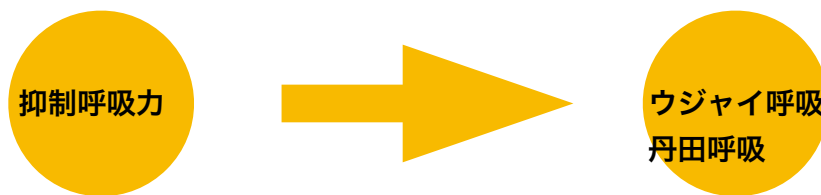
肉体的訓練を通じて、心の統一力、安定力、平静力、コントロール力、抑制力、適応力、耐久力のすべてをたかめて、より高い人間性を作る目的で行なうヨガ動禅の実習にあたっての注意事項を列記しますから、スポーツや作業等の場合にも活用して下さい。

(1) ヨガの各ポーズや体操は、その目的と効果に対する理解と、意識的に行う精神統一法と呼吸法の三つを一つにまとめて行って脳の発達を助けています。それは日常生活のすべてを動禅で過ごすように心がけることによって心身一如の実を自然に体得するためです。

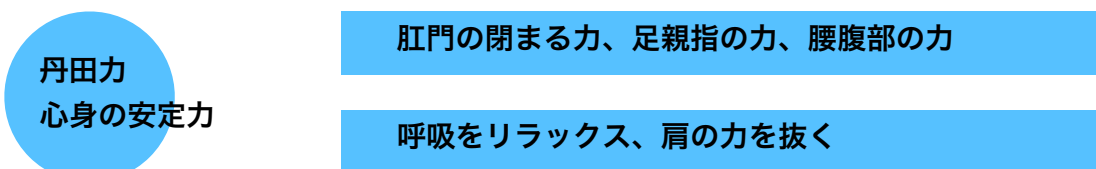
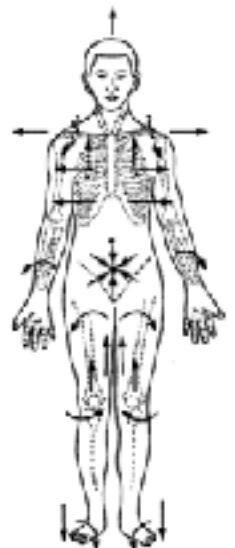


(2) ヨガの体位法、体操法の動作（緊張）はバランスがとれるだけの抑制呼吸力で行ないますから心身のバランス維持能力がたかまって自然に心が安定してきます。この抑制力をたかめる呼吸をする時の注意事項は、ハズミを利用したり、節があったり、音を出してはいけないことで、息をこらしている状態で静かに深く強く呼吸することがたいせつです。

その方法は、下半身に力がこもり上半身の力がぬけるようにすればよく、背骨に力がこもる姿勢で下腹に力のはいる深呼吸をすると自然に神経のバランスがとれてきます。



(3) すべての動作は必ず丹田つまり腰腹力だけで行います。ヨガでは丹田を「ウディヤナ、統一点、神の座」と教えていますが、この丹田力の強いほど心身の安定力が高くなります。この丹田に全身の力を集約して動作するとき、はじめて自然体を保つことができるのです。この丹田を養い丹田で動作するコツは、(イ) 肛門のしめる力が強まり、足親指と腰腹部にいちばん力がはいり易く、(ロ) 呼吸がいちばん楽にできる姿勢を選ぶことです。たとえば、立姿勢のときは、首をのびし肩を下げて水平にはり、胸腹筋を上下に伸ばして腰をつき出し、膝裏とアキレスけんを力こめま。上半身の力をぬいて丹田に気力のこもる呼吸をすることがコツです。



バッタのポーズ(サラバ・アーサナ)



動作の順序

- 1.うつぶせに寝てあごを床面につけるようにし、てのひら側を下にして手を軽くにぎり床につけます。足さきはよくのばしておくこと。
- 2.にぎった手をふとももの下へいれます。
- 3.こんどは額を床につけて首筋をのばすようにし、あごを強く引いて、胸を床に押しあてるようにします。左足のひざをピンとのばしたままゆっくりと45度の高さくらいまであげていきます。あげた足をゆっくりとおろします。同じように右足も行ないます。左右行なってあげにくい方を2回ほど余分に行ない背骨の柔軟のかたよりをほぐしておきます。3までの体操は準備体操にあたります。
- 4.2の姿勢で深く息を吸いこみ、両足に力を入れ、こぶしで強く床を押しながら急激に両足を床から45度くらいの高さへあげます。このとき体重は胸とこぶしにかけるようにします。

〔注意〕足をあげるとき足さきだけを高くあげようとするとうひざがまがってしまうから足全体に力をいれ骨盤を持ちあげるつもりで行なうこと。

呼吸の順序

1で静かに息をととのえ、2のときに静かに息を吸いこむ。3では息を強く吐きながらゆっくりと足をあげ、足をおろすときに息を吸います。4ではまず息をゆっくり深く吸い、クンバク(止息)しておいて急激に足をあげます。

〔注意〕このポーズは息の止められるあいだつづけねばなりません、最初はほんの数秒にとどめること。また3回以上このポーズを繰り返さない。

精神統一点の順序

1、2、3(足をあげるとき)であごに、3&4で骨盤に意識を集中します。

生理面の効果

このポーズは極度に腰筋と臀筋を収縮させ腰椎と仙椎を強化するので内臓の下垂と位置異常をなおします。また胸部が解放されるので胸部圧迫による無理とうっ血がのぞかれます。その上ポーズ中のはげしいクムパクによって肺が拡張強化され、この刺激で心臓が強化され、肝臓と胃の働きが活ばつになります。また腹圧がたかまる結果、便秘、だるさも解消します。内臓の位置異常だけでなく、女性の子宮位置異常にすばらしい効き目があります。

心理面の効果

胸部が解放され、腹圧がたかまるため心の落ちつきがまし、内臓の収縮力が強化されるので決断力によい影響をあたえ、行動をスピーディにします。

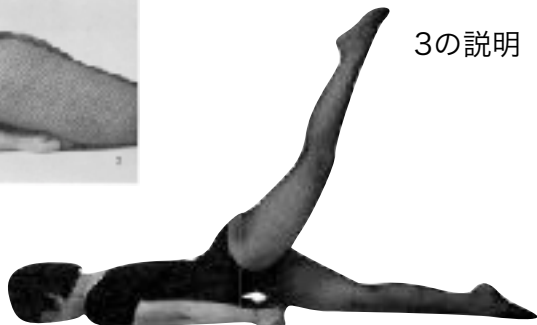
美容面の効果

ウエストが細くなりヒップがあがり、美しい下半身になります。

2の説明



3の説明



4の説明_完成ポーズ

