

15:00~17:00

沖正弘師著書「ヨガのすすめ」を使って

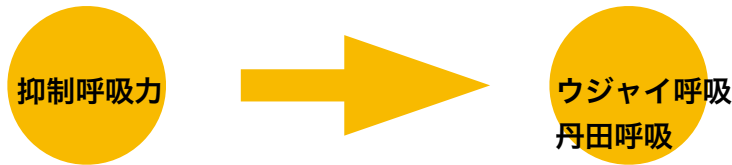
### ヨガ動禅の特色

前回（コラボ15回）からの続き

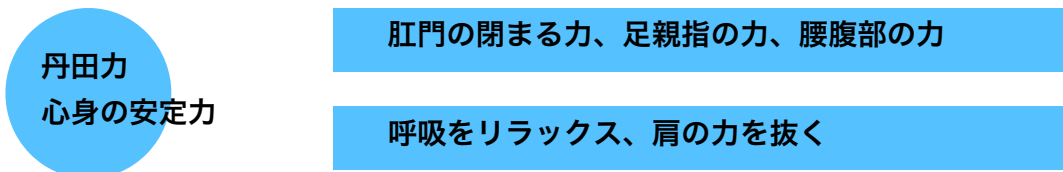
1)



2)

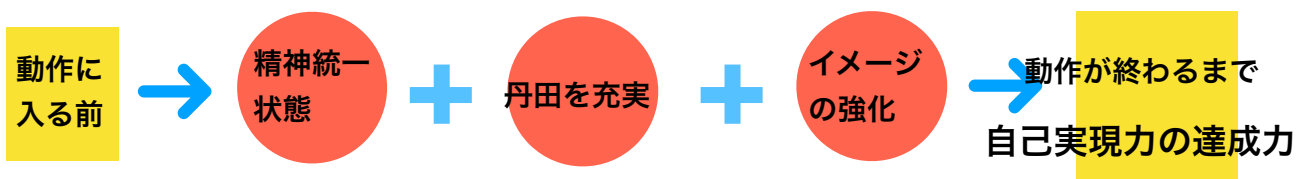


3)

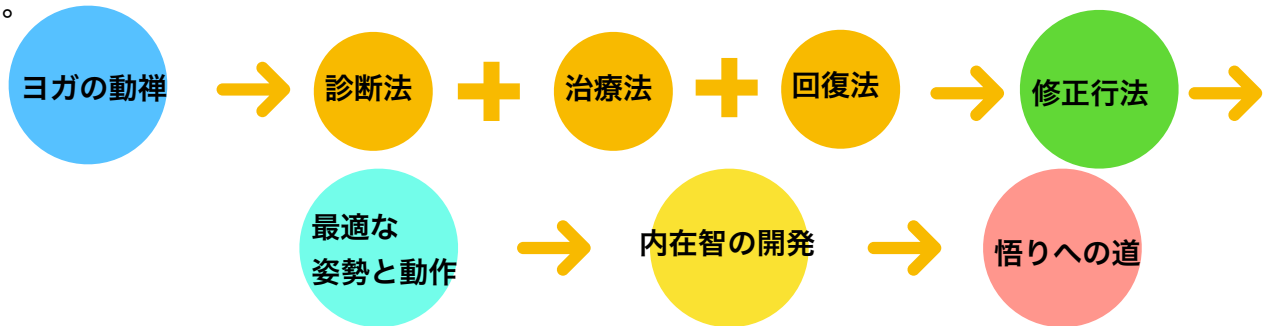


### 今回の内容

4)動作にはいる前には意識的に精神統一状態になり、気力を丹田に 充実させ動作がおわるまでこの状態をつづけます。また注意集中部を移動させることも行ないませんが、それは動作や呼吸にとられないためです。精神統一法のなかで特別に効果がある方法は、つねに自分が理想的な姿勢や動作で行動している映像を強くえがいて行なうことです。この精神統一法は、観念を積極化することができて観念の自己実現力がたかまり、意識と無意識の統一が容易になります。



(5) ヨガの動陣は、診断法であると同時に治療法、回復法にもなっています。あるポーズや体操がやりにくいということは、どこかに異常があることであり容易に行なえるようになればその異常が回復したことです。病人のいちばんおちいりやすい弊害は、運動不足による抵抗力と回復力の低下ですが、ヨガの体位法、体操法はこのような異常者ほど効果が大きく現われてきます。それはくつろぐ力とバランス回復力がたかめられるからです。ヨガの動陣は緊張と弛緩、前と後、右と左というように、必ず交互にバランスがとれるように組立ててあります。また異常者のための修正行法もあります。さて、最後に申し上げたいことは、各人別に、必要かつ適したポーズ、動作の種類とその量は異なりますから自分のものを発見することがいちばんたいせつなことです。



そして訓練の結果、最適な姿勢や動作が自然にできるようになったときが、内在智の開発によって身体の使い方の合理性を体得したことであります。すなわち、奥義(悟り)に達したことでありここに真の健康と美への道が開かれるのです。

## 弓のポーズ

1〜7が準備であり、完成ポーズを作ることに執着しない。時間をかけて上がる角度、開き方、左右の違いなど、なんども確かめる。そしてやりにくい動きを繰り返し行う。これは頭を床につけること、膝を閉じることも含めて繰り返し行う。完成ポーズを作るまでにしっかりと時間をかけて行う。

そして、完成ポーズは上げて（吐く）、下ろす（吸う）というリズム呼吸を数回繰り返し、そしてくつろぐ。

絵で見てわかるように、アキレス腱を伸ばす。

また変形ポーズとして内側から足首を持ち、完成ポーズを作る。

生理面の効果は内臓強化である。また内分泌腺を刺激し、性線の活動を高める。姿勢の矯正、疲労回復に最適である。

心理面の効果は不快な気分を取り除き、積極性が増してくる。

次回は「修正行法について」体の適応力、内在智を高める方法として引用していきます。

