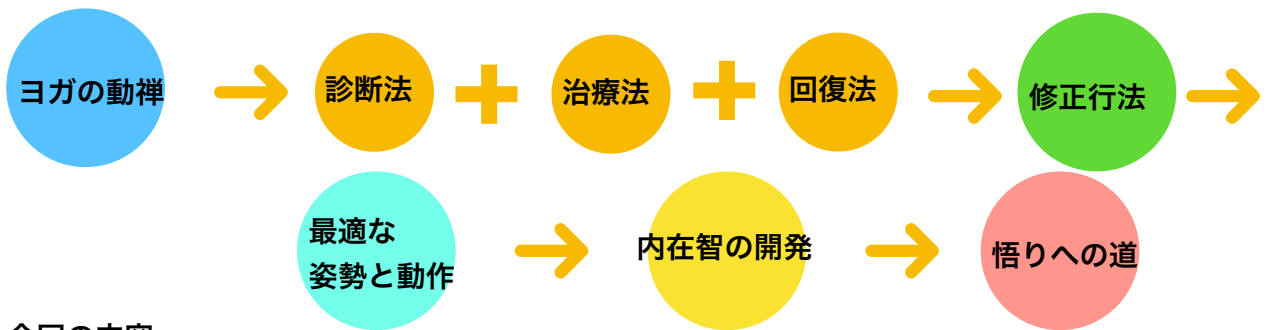


ヨガ動禅の特色 復習

前回（コラボ16回）からの続き

（ヨガ動禅の）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。



今回の内容

修正行法(クリヤ)について

その意義と目的(異常から救われる道)

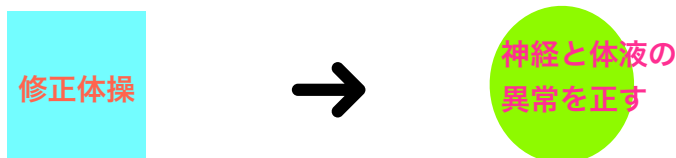
修正行法とは、アンバランスな使い方や養い方をつづけた結果として、それが癖や習慣性となってしまっている身体の歪み、かたよりの異常条件を取り除いて、本来身体に与えられているバランス回復力を呼び起す目的で行なわれるものです。つまり無意識化している癖を、意識的に改造是正する行法です。具体的にはいままでの生活から不自然条件を除くために必要な体操と呼吸を行ない、食事と心を改めることです。



修正体操行法について

修正体操行法の目的は、あやまった姿勢と動作の歪みによって生じている呼吸の異常を正し、自然呼吸と正姿勢を回復して、自然に体液と神経の働きが整うようにすることです。それはいっさいの心身の異常因が神経と体液の異常からであるからです。

病人ことに慢性病者や持病者の場合は、正常ならば当然おこるはずのバランス回復力に協力する姿勢や動作や呼吸が、神経のにぶりによってまともに働らかなくなっている人たちですから、この自然本能の無意識的是正法を、意識的に行なつてのみはじめて治ることができるのです。



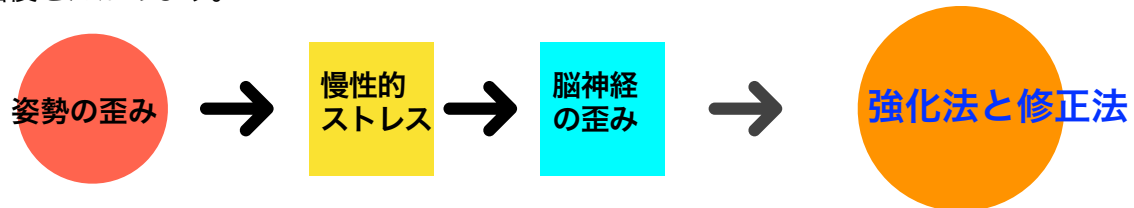
歪みについて

姿勢の歪みは、筋肉の部分的な縮み、たるみ、骨組の歪みの固定したもので、この固定化した無理が慢性的なストレス因となって、神経、ホルモンの働らきを狂わします。一時的な歪みは、圧刺激として、強化法の効果がありますが、固定すると血行も悪くなって、発病因、慢性病因の一

つになるとともに、これら異常部を保護するために、ほかの部分に無理な負担をかけ、正常部分にも異常を生じさせてしまいます。

歪みを修正しないで体を使うと能力発揮のプレーキになるだけでなく、病的体質をつくりだして、それが慢性病因になるのです。

また脳は心身の緊張弛緩のバランスがとれている時ほど正常に働きますので、少しの歪みであっても脳にかたよった刺激を与え、その働きを異常にします。その結果心の平静を保つことが難しくなります。またバランス維持のために余分の力を消耗しますので、体力が低下して発病しやすくなります。ヨガの修正体操でこの無理が除かれれば自然に血行が良くなり神経の働らきが整い、筋肉も軟化して、つねに気分が良く心身ともにくつろぎやすらぐことができるのです。この状態が回復をたかめます。



異常姿勢のできる理由

- (1) 先天的に自分に得意とするところを使いすぎて、しかも休息を忘れたための過労によるもの。
- (2) 不意な急激ショックを受けたときや、慣れないことの無理な姿勢の継続によるもの。
- (3) つづけている間に習慣化してしまった異常姿勢。
- (4) 偏食で異常体が固定化したもの。
- (5) 生理的異常(疾病)が長びき、その保護、回復、適応のための長期間の異常姿勢の慢性化。
- (6) 異常を保護するための異常動作が習慣化し、歪み姿勢が固定化したもの。

これらの原因が単独かまたは複合して異常姿勢が癖になります。

歪みの見つけ方

歪みを調べるときには、身体を弛緩させて調べます。緊張しているときには歪みを保護するための調整作用が無意識的に働いているからです。

今回は歪みの治し方、行い方です。

魚のポーズ変型(初心者むき)

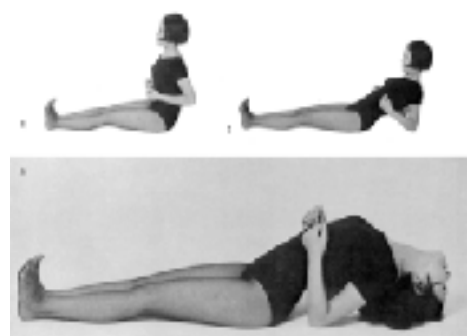
動作の順序

- 1.両足をまっすぐのばして、アキレスけんをぐっと強くのばします。
 - 2.片方ずつ静かにひとをゆかにつき両ひじをつける。足はのばしたまま。
 - 3.両ひじ、頭のでっぺん、で身体を支えて、胸を高く上へそらせます。
- (注意)かかとを5~6センチ上にあげて上下左右にふるとさらに効果が大きくなります。

呼吸の順序

このポーズは、2で息を吸い、吐きながら頭を床につける。ここで息を吸い吐きながらアゴをつきだし、同時に胸を高くもちあげます。4の完成ポーズではアキレスけんののびちちみでリズム呼吸。伸びー吐く。縮むー吸う。

精神統一点の順序



1-2では前方の一点に注意を集めます。2~3で乳のあいだに。3の完成ポーズでは、あご、ひじ、アキレスけん、下腹部の順に注意を集中します。

魚のポーズ(マツツイ・アーサナ)

動作の順序

1.両足をそれぞれ足のつけ根に深くのせて結跏趺坐(けっかふざ)を組みます。頭のとっぺんで天を突くような気持ちで上体をまっすぐにし、ひざをゆかにつけて姿勢をととのえてください。

2.上体をうしろへそらして片方のひじをゆかにつけます。

3.もう一方のひじもゆかにつけます。

4.こんどは頭をゆかにおろし、頭の頂点、両ひじ、両ひざ、腰でゆかをおさえつけるようにして胸を弓のようにそらせ高くあげます。

5.完成ポーズ。静かに手をおろし、手指で足の親指をつかみます。胸は高くたもったままでいること。



呼吸の順序

このポーズの呼吸は4呼吸。3で吸って息を吐きながら4。4で吸って、さらに吐きながらあごを上へあげて胸をできるだけもちあげます。さらに息を吸って吐きながら両手の指で両足の親指をつかみます。

精神統一点の順序

注意集中をつぎのように移していきます。1~3では前方の一点に。3~4では両乳房のあいだに。4でまずあご、つぎにひじ、ひざに。完成ポーズでは下腹部。あごあげは急激にやらないよう注意。毎回角度をあげていきます。

生理面の効果

私たちは前かがみになりやすい。前かがみになると胸の筋肉が萎縮し、肋骨下垂や肋骨運動不完全となり、腰の力がぬけて腹部圧迫をきたします。このポーズをするとその害がなくなります。胸とあごをあげることで腰に力がはいり、仙骨を刺激するので腸、生殖器の機能をたかめ、肺の強化、心臓の血液 じゅんかんの促進、背中のうっ血の排除という効果があります。

心理面の効果

胸の筋肉をひらくので性格が陽気になり、くつろいだ気分になります。また腰と腎臓がひきしまつて活力が湧き、生活にはりが出てくることでしょう。

魚のポーズによる修正・強化法

