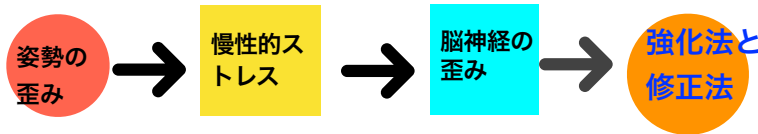


第17回コラボヨガセミナーから 修正体操とは



こんなときはここが歪んでいる

病気には、先天的素質が病的になる傾向に進んだものと、後天的悪習慣によるもの、さらに、この二つが結合してなったものがありますから、同じ病名であっても、治し方はそれぞれ違います。

つぎに後天的歪みによる害を知るために一般にどんなときどこが歪むかという例を述べてみます。

(イ)風邪をひきやすい人:筋肉がこわばっており、各椎骨の間隔のちじみ、椎骨の捻れや屈型の固着の場合が多い。異常部の違いによって症状が相違する例—胸椎5~7間の人は鼻やのどが腫れ、胸椎10の人は汗がひどく、腰椎2の人は足がだるく便が出ない。胸椎3の人はせきが多い。手足の痛みは腰椎3の異常、ひどい屈癖は肺炎になりやすく、左右への極端なかたよりの人は消化器の異常を起こしやすい。

風邪を引く

姿勢の悪さ・筋肉の硬化

(ロ)せきの出やすい人:手、肩、足の筋肉がこわばり、胸筋が萎縮して恥骨が飛び出ている

(ハ)肩のこりやすい人:腰の力が弱く肩、手、首に余分の力が入り易い。前屈癖の人は両肩と上あごがこり、かたより癖の人は一方の肩と下あごが、捻れ癖のある人は一方の目と反対側の首筋肉がこっている。異常姿勢だけが原因の肩こりなら、硬くこって痛み、内臓が原因なら焼けつくように痛みます。歪みによって腰や足も痛みます。

肩が凝る

肩首の緊張

(ニ)頭痛のしやすい人:頭痛の原因の大半はうっ血による血管痛で、この種の人は首がこわばり、蓋骨の縫合部がゆるんでいる。前屈癖なら前頭痛、左右のかたよりなら側頭痛。骨盤異常なら後頭痛が多い。

頭痛がする

首の緊張・頭蓋骨の緩み

(ホ)いびきをかきやすい人:首と腰が捻れて首の筋肉がこわばりすぎるか、たるみすぎている。

(ヘ)脳貧血、ケイレン、乗物酔い:身体がかたよって首がまがりこわばっている。

(ト)便秘や下痢がちの人:一方の足に重心がかかるような姿勢や動作をつづけている。この人は無意識に腰椎に無理な力を入れるので、胃腸の収縮力も異常になる。

下痢・便秘

腰の左右アンバランス

(チ)月経異常、つわり、流産しやすい人には、腰の捻れ、骨盤の開閉力の異常者が多い。

(リ)肥えやすい人:骨盤のしめる力、足首や手首の力の弱い人が多い。

(ヌ)決断力、動作のおそい人:腰の開閉力がにぶく、心配性の人は前屈姿勢で、短気者には重心があがっている人が多い。ねじれている人は落ち着きがない。

片足立ちのポーズ (ガルダ・アーサナ)

動作の順序

1.足を腰巾に開いて立ちます。右足の親指に力をこめ、左足をまげて足の甲をももにあて、左ひざを真横に水平にはります。

前かがみになってはいけません。それには腰をすこし前に押しだすようにします。

2. 左ひじが下になるように両腕を交差させ両手をまきつかせて、人さし指のみ垂直に立て目の高さにもっていきます。眼を大きく開いて人さし指の先端をみつめ、その状態をつづけられるだけつづけます。

このとき立っている足の親指に力をいれ肛門をしめ腰を前に押しだして上体をまっすぐに保ちます。

3.2の状態から立っている足のひざをまげたり、のぼしたりします。



呼吸の順序

1のはじめに息を吸いあとは吐きながら行ないます。

2のはじめにまた息を吸いあとは吐きながら 姿勢をととのえ、完成ポーズではリズム呼吸。

足をまげるときに息を吐き、足をのぼすときに息を吸います。



精神統一点の順序

1:足の親指 2~3:人さし指

変型

A.左足をまっすぐにのぼして前方にあげ、左手で左足さきをつかんでアキレスけんをよくのぼします。このとき右手は写真に見るように背中から左腰の方へ深くまわしておきます。

B. 右足の親指に力をいれ、肛門をしめ上体をできるだけまっすぐに保ったままひざをまげます。

リズム呼吸をしながら何回もひざをまげたりのぼしたりしますが、このとき左ひざの方をまげないように注意します。



生理面の効果

人間が動物の域から脱却した原因のひとつは足の発達のおかげで直立することができたためであるといわれます。このため脊椎が梁から柱にかわり腰筋と首筋が発達しました。

足は内臓の露出部分といわれるほどです。たとえば足の裏側は腎臓と心臓に、内側は性器と尿器に、外側は肝臓と胃腸に、足首は目耳鼻に、土ふまずは線圧（ママ__腹圧？）に関係しています。足は単なる歩行器官だけでなく直立のためにも血行循環のためにも重要です。直立を保つ基本力は親指と土ふまずですから正姿勢正行動のためにはこの二つの発達が必要です。

このポーズを行なうとこの二つの発達にともなって腹力・骨盤力が強くなり、臓器の働らきも盛んになります。片足ポーズでふらつくことは姿勢のバランス維持能力が低下していることの警鐘にほかなりません。

またあげている足の反対側の内臓に力がはいります。胃の刺激を求める人は右足を、肝臓の刺激を求める人は左足をあげればよいのです。もちろん左右交互が普通です。姿勢のバランスを人間は頭の位置できめます。このポーズはその役割りをする首の筋肉と内耳を発達させます。

心理面の効果

バランス維持能力がたかまるので、注意集中力、精神統一力が高まります。

美容面の効果

姿勢が正しくなり美しく活動的な足をつくれます。

片足立ちのポーズをつくるにあたって、水野の考察

病的ではないけれど、立って靴下やズボンが脱げない・はけないでふらつく、ヨガの「木のポーズ」（片足で立って手を上にあげる）がうまくできないなど、何かバランスが悪いとき、加齢だけのせいにしてそれを克服する方法を以下に述べます。このバランスの悪さは暗闇になると一層、悪くなります。なんでもないと考えていても転んだりぶついたり、大変危険でもあります。家庭の中で転んで入院、そのまま寝たきりになるケースも多々あります。（私の父がそうでした。）

さて、20歳頃をピークに姿勢保持の機能も徐々に衰えてくると言われています。筋力などの低下だけでなく、触覚や耳にある耳石器の反応も悪くなります。子供達はブランコ、すべり台、鉄棒、ジャングルジムなどで揺れ刺激、加速刺激、回転刺激で発達するのですが、高齢になるとめまいを感じます。

そこで、簡単な動きで少しでも回復していきたいと思います。

側屈ステップ：両足を肩幅ほど開き、足は平行。両手上L字で、頭から左へ倒す。10回。

反対も同じように行います。



側屈ステップ