

### 真の栄養とは

真の栄養を得る方法は、自分に必要かつ適している質と量を取り入れ、不適で不要なものを完全に出しきることです。しかし、栄養に関して誤解が多く、私たちが人間であり、個性別であり、生きているということを忘れています。たとえば栄養価・カロリー・成分の分類表に主眼をおきすぎたり同一物がすべての人に同じ栄養価を与えたり、食物自体に生かす力があると誤解したりしています。



栄養は個性別

食物自体に生かす力はない

私たちは正しい栄養によってのみ正しい血を作ることができるのですから、自分の真食発見のためにつぎの事実を自覚して下さい。

### 真食発見のために

- (1)自分に必要であり適した質と量を取入れて、不必要なものを完全に出しきることが正しい栄養を得る道であるから各人によって栄養になるものが違う。
- (2)栄養になる力は、内の生きる働きと外の生かす働きとの協力で生じる。
- (3)真に栄養になる物は成分と自分と食物とのバランスのとれている自然のものである。
- (4)生きている働らきは質的転換を行なう新生命生成の働きであり、単なる食物成分細分化の機械的な働らきではない。

この能力は訓練によって強くなり、また成分は組み合わせによって効果と影響が相異なる。また多くはつぎのような残留物に犯されている。

(イ)残留エネルギー、(ロ)体の老廃物、便・汗・ガス、(ハ)心労毒、(ニ)食と薬と病の毒。

つぎに正食発見の方法を述べてみます。それは心身が正しい要求を出すように訓練し、その要求に忠実に従うことです。その方法は断食と自然食によって悪癖を除いて自然な要求を呼びおこし、自然呼吸と正しい理解による食べ方をすることです。

### 断食と自然食

#### 正しい栄養状態か否かの自己判定法

真の健康状態のときには、小食小眠ですみ、多動多考して疲れず、常に気分がよく、苦難に会うほど力と喜びが自然に湧き、呼吸が整っており、心は穏やかです。霊的働きは高く、自己の能力発揮が容易です。このように正しい栄養を抜きにしての心身訓練は真の効果を得ることができません。

次回は呼吸行法と瞑想行法

### つりばりのポーズ(トリコン・アーサナ) <三角のポーズまたはトリコーナアサナ>

#### 動作の順序

- 1.両足を肩はばの二倍開いて上体をまっすぐにして立ちます。両手は手のひらを下にむけて肩の高さで真横にのばします。
- 2.両手を一直線に保ちひざをのばしたまま腰



を支点として上体を右に真横に倒します。このとき上体が前後に傾かないように注意。両手の線が味に垂直になるまで倒し、右手の指さきをのばして右足外側の床につけます。顔は上にむけて左手の指さきをみつめます。このとき上体は腰から頭まで床面に平行になるようにします。左右をやってみてやりにくい方を数多く行ないます。

### 変型

3. 2の状態から動作をつづけます。真上に来た左手をこんどは床面と平行になるように頭上に倒します。2では顔を上にむけましたが、3ではその必要はありません。

### 呼吸の順序

1.息を吸いながら手をあげます。2.ゆっくり息を吐きながら上体を倒し、吐ききったところで息を止める。3.ゆっくり息をはきながら上体を倒し、さらに上へのばした手を頭上にもっていき、息を吐ききって完成ポーズで止め、しばらく耐えます。

**精神統一の順序** 1:視線の行った前方 2:左手の指さき 3:左腸骨

### 生理面の効果

わき腹や胸の筋肉の萎縮硬化をとりさり、その影響で歪んでいた姿勢や内臓の位置異常、器管のうっ血または貧血などの異常をなおします。腸のぜん動運動を促進して便秘や下痢を解消する働きもあります。

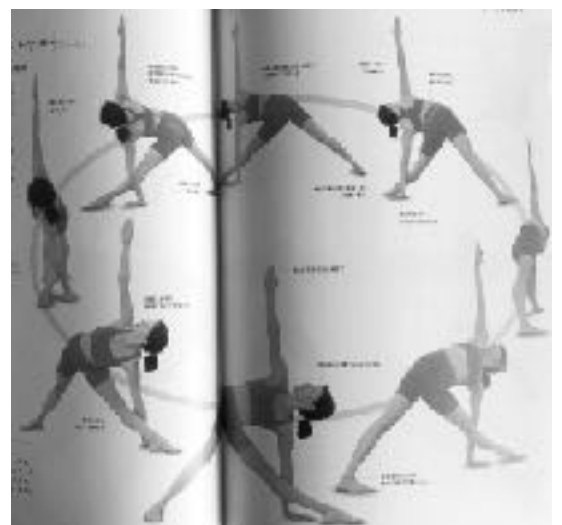
片方の側筋が萎縮するとその方に重心が移動するので姿勢がかたより、その姿勢で行動するとねじれが生じます。たとえば傾いている方の臓器や筋肉は圧迫による無理を受けてうっ血、炎傷、疼痛の症状を呈し、その反対側は貧血の状態となります。たとえば右に傾いていると右胸部のうっ血、呼吸困難、右手の痛み、耳なり、肝臓の血行不良、右腸部の機能低下とうっ血による痛みをきたします。

縮んでいる方を回数多くしてバランスがよくなってから交互に行なうようにするとよいのです。

### 心理面の効果

身体の姿勢の左右がアンバランスになると、神経の働きもアンバランスになり、筋肉の左右の刺激がちがうと異常感覚、異常感情、異常興奮の状態に落ちいります。このポーズはその左右のバランスを回復するので自然にイライラした状態をのぞき、おらかな落ち着いた気分をもたらします。

**美容面の効果** かたよった姿勢がなおり、足を長くスマートにする効果があります。



アイアンガーヨガ完全マニュアル